Слишком полезно не бывает!
Блюда из казана

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Восточные наваристые супы, вкуснейшие пловы, сытные каши, аппетитные мясные, овощные и рыбные блюда, а также варенье, повидло, джемы — все это можно приготовить в казане. На страницах данной книги собраны лучшие опробованные рецепты кушаний из казана, среди которых вы обязательно найдете те, что станут для вас любимыми.

- Светлана Жук
  - Введение
  - Первые блюда по-восточному
    - Постные супы
    - Супы из рыбы и морепродуктов
    - Мясные супы
  - Пловы
    - Вегетарианские пловы
    - Пловы с рыбой и морепродуктами
    - Мясные пловы
  - Каши
    - Вегетарианские каши
    - Каши с рыбой и морепродуктами
    - Каши с мясом
  - Вторые блюда из мяса и птицы
    - Тушеное мясо
    - Фаршированные мясом овощи
    - Голубцы и долма
    - Тефтели и фрикадельки
  - Вторые блюда из овощей и грибов
    - Тушеные овощи и грибы
    - Фаршированные овощи и грибы
  - Вторые блюда из рыбы и морепродуктов
    - Рыбные блюда
    - Блюда из морепродуктов
  - Варенье, повидло и джемы по-восточному
    - Варенье
    - Повидло и джемы
  - Приложение

Светлана Жук
Блюда из казана

Введение

Казан применятся для приготовления блюд восточной кухни. Самым популярным кушаньем из казана является плов, но, помимо него, в казане можно приготовить практически любые вторые блюда и супы. Также в казане варят варенье, повидло и джемы. Благодаря тому что казан имеет выпуклое, полусферическое дно, продукты не пригорают в нем даже на очень сильном огне.

Классический казан изготовлен из литого чугуна. Этот металл равномерно нагревается, накапливает и долго сохраняет тепло, поэтому посуда, сделанная из него, идеально подходит для приготовления блюд, которые требуют длительного тушения. Так, плов, мясные и овощные кушанья не доводят до полной готовности на огне, а оставляют томиться в казане. При этом продукты не разваривaются, а сохраняют свою форму, а также вкусовые качества.

В идеале для приготовления блюд в казане необходим очаг, что невозможно осуществить в условиях городской квартиры. Поэтому, приобретая казан объемом 10–15 л с выпуклым дном, следует помнить, что его нельзя будет использовать дома. Для кухонной плиты лучше купить казан объемом не более 8 л со слегка спрямленным дном. Такой казан подойдет как для открытого пламени, так и для кухонной плиты. Весной и летом его можно использовать на даче, а осенью и зимой — дома.

Первые блюда по-восточному

Постные супы

Суп из стручковой фасоли с пряностями

Ингредиенты

800 г стручковой фасоли, 4 клубня картофеля, 100 мл оливкового масла, 1 столовая ложка тмина, 1 пучка зелени петрушки, сок 1 лимона, ½ чайной ложки черного молотого перца, ½ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Фасоль вымыть, нарезать. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать.

Фасоль выложить в казан, добавить тмин, перец, смесь оливкового масла и лимонного сока, обжаривать на сильном огне в течение 10 минут.

Положить картофель, влить воду, посолить, варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Картофельный суп с помидорами и рисом

Ингредиенты

4 клубня картофеля, 50 г риса, 2 помидора, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 чайная ложка аджики, 1 пучка зелени кинзы, — 1 пучка зелени петрушки, 1 чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить.

В казане разогреть растительное масло, положить лук, обжарить, добавить помидоры и томатную пасту. Тушить в течение 5–7 минут. Влить воду, довести до кипения, добавить промытый рис, картофель, аджику. Посолить, поперчить и варить

до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и петрушки.

Картофельный суп с вермишелью и молоком

Ингредиенты

4 клубня картофеля, 250 мл молока, 50 г вермишели, 20 г сливочного масла, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, ½ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить. Лук очистить, вымыть, нарубить. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Картофель разрезать на 4 части, посыпать луком, посолить и поперчить, выложить в казан, залить 1 л воды и варить в течение 20–25 минут. Картофель вынуть, размять, снова положить в бульон, довести до кипения, добавить вермишель, варить 10–15 минут, влить кипяченое молоко, положить масло и зелень петрушки.

Томатный суп с вермишелью и баклажаном

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 200 г мелкой вермишели, 70 мл растительного масла, 5 столовых ложек томатной пасты, 1 луковица, 1 баклажан, 1 пучка зелени петрушки, ½ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Баклажан вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Томатную пасту смешать с растительным маслом в казане, положить лук и баклажан, жарить в течение 5 минут. Влить бульон, довести до кипения, посолить, поперчить и добавить вермишель. Варить 10–15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Гороховый суп по-турецки

Ингредиенты

300 г гороха, 50 г топленого масла, 3 столовые ложки растительного масла, 1,5 л овощного бульона, 1 луковица, ½ чайной ложки аджики, молотый имбирь на кончике ножа, ½ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить в казан, обжарить в растительном масле, посолить, добавить топленое масло, влить бульон, довести до кипения, положить предварительно замоченный горох и варить в течение 30–35 минут. Добавить перец, имбирь, аджику, перемешать, варить до готовности.

Манный суп с мелиссой по-татарски

Ингредиенты

250 г манной крупы, 50 г топленого масла, 5 помидоров, 5 веточек мелиссы, 3 зубчика чеснока, 1 чайная ложка черного молотого перца, ½ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Мелиссу вымыть, измельчить. Помидоры вымыть, очистить от кожицы, измельчить, выложить в казан и припустить в топленом масле. Добавить смесь чеснока, соли, мелиссы, красного и черного перца, влить немного воды и тушить в течение 5 минут.

Влить 1,5 л воды, довести до кипения, положить манную крупу и варить, помешивая, до готовности.

Ячменный суп с пряностями

Ингредиенты

2 л овощного бульона, 200 г ячменной крупы, 50 мл растительного масла, 3 столовые ложки томатной пасты, 3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка сушеного чабреца, 1 стручок острого перца, 1 лимон, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть. Острый перец вымыть, измельчить. Лимон вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Зубчики чеснока выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить томатную пасту, влить 1 стакан воды и тушить в течение 3 минут, после чего залить бульоном. Довести до кипения, положить чабрец, соль и острый перец. Варить 5 минут, затем всыпать ячменную крупу и варить на среднем огне до готовности. Подать к столу с ломтиками лимона.

Суп из батата по-азиатски

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 3 клубня батата, 1 морковь, 3 луковицы, 2 столовые ложки оливкового масла, 50 г стручковой фасоли, 1 пучок зелени кинзы, соль.

Способ приготовления

Зелень кинзы вымыть, нарубить. Фасоль вымыть, нарезать небольшими кусочками.

Батат вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить в казан с разогретым оливковым маслом, добавить морковь, обжарить на сильном огне.

Влить бульон, довести до кипения, добавить батат, посолить, варить 10 минут, положить фасоль, варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Баклажанный суп с чесноком и куркумой

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 1 баклажан, 3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 2 клубня картофеля, 1 пучок зеленого лука, 1 чайной ложки куркумы, соль.

Способ приготовления

Зеленый лук вымыть и нарубить. Картофель и баклажан

вымыть, очистить, нарезать кубиками. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Растительное масло разогреть в казане, добавить баклажан, обжарить, положить чеснок и куркуму, тушить 3 минуты.

Влить бульон, довести до кипения, добавить картофель, посолить, варить до готовности, посыпать зеленым луком.

Суп из лобио с морковью

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 100 г лобио, 3 моркови, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа вымыть и нарубить. Лобио вымыть, крупно нарезать. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан с разогретым оливковым маслом, добавить морковь, обжарить, тушить 2 минуты. Влить бульон, довести до кипения, положить лобио, посолить, поперчить, варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Луковый суп с картофелем и зеленью

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 2 луковицы, 2 клубня картофеля, 2 пучка зелени укропа, петрушки и кинзы, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень вымыть, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в казан, обжарить в сливочном масле, влить бульон, довести до кипения, добавить картофель, посолить, варить до готовности, положить зелень.

Острый картофельный суп с нутом и каперсами

Ингредиенты

4 клубня картофеля, 50 г нута, 2 помидора, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 20 г томатной пасты, 1 столовая ложка острого кетчупа, 1 пучка зелени кинзы, 1 пучка зелени петрушки, 10–12 маринованных каперсов, 1 чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, обдать кипятком,

очистить от кожицы. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить.

В казане разогреть растительное масло, добавить лук, обжарить, положить помидоры, томатную пасту и острый кетчуп.

Жарить еще 3–5 минут, влить кипящую воду, добавить предварительно замоченный нут, варить 25 минут, положить картофель, посолить, поперчить и варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и петрушки. В каждую тарелку положить каперсы.

Суп из спаржи с картофелем и сыром

Ингредиенты

150 г спаржи, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа и кинзы, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 100 г сыра, 20 мл кукурузного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Спаржу вымыть, нарезать небольшими кусочками. Сыр нарезать тонкими ломтиками. Зелень вымыть, нарубить.

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан с разогретым кукурузным маслом, добавить морковь, слегка обжарить, тушить 3 минуты.

Влить кипящую воду, положить спаржу и картофель, посолить, поперчить, варить до готовности, посыпать зеленью, оставить под крышкой на 5 минут. При подаче к столу в каждую тарелку положить сыр.

Луковый суп по-восточному

Ингредиенты

1,2 л овощного бульона, 4 луковицы, 20 г сливочного масла, 20 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 5 г сахара, 200 мл белого сухого вина, гренки с козьим сыром, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, растолочь.

В казане разогреть сливочное и оливковое масло, добавить лук, посолить, посыпать сахаром и жарить на слабом огне в течение 10 минут, добавить чеснок, жарить еще 1 минуту, влить бульон, поперчить.

Варить 15 минут, добавить вино, варить еще 20 минут. Гренки разложить по тарелкам и залить супом.

Супы из рыбы и морепродуктов

Суп из пикши с картофелем и вермишелью

Ингредиенты

500 г филе пикши, 100 г вермишели, 5 столовых ложек оливкового масла, 4–5 клубней картофеля, 4 помидора, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Помидоры вымыть, крупно нарезать.

Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Филе пикши промыть, положить в казан, залить 1,5 л кипящей подсоленной воды, добавить картофель и помидоры, варить до готовности. Вынуть рыбу и овощи, бульон процедить. Нагреть в казане оливковое масло, положить в него вареные рыбу и овощи, поперчить, залить бульоном, довести до кипения, добавить вермишель. Варить в течение 10 минут, положить зелень петрушки.

Острый суп с кальмарами и капустой

Ингредиенты

300 г очищенных кальмаров, 150 г капусты, 5 столовых ложек оливкового масла, 3 моркови, 1 луковица, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 пучок зелени петрушки,

1 столовой ложки аджики, 1 чайная ложка красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Капусту вымыть, нашинковать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Кальмары промыть, крупно нарезать.

Лук выложить в казан, обжарить в оливковом масле, добавить

кальмары, морковь, капусту, зелень петрушки, томатную пасту, аджику, красный перец и соль. Тушить в течение 3–5 минут, влить воду, довести до кипения и варить на слабом огне 5–7 минут.

Суп из минтая с пряностями

Ингредиенты

500 г филе минтая, 2 столовые ложки оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 2 чайные ложки молотого тмина, 1 луковица, 1 лавровый лист, 1 чайная ложка красного молотого перца, 1 чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Филе минтая промыть, залить 1 л воды, добавить соль, лавровый лист, черный перец и варить до готовности. Рыбу переложить в отдельную посуду, бульон процедить.

Лук выложить в казан, обжарить в оливковом масле, залить кипящим бульоном. Добавить красный перец, тмин, чеснок, довести до кипения и снова процедить. При подаче к столу в каждую тарелку положить филе минтая.

Суп из скумбрии с пряностями

Ингредиенты

500 г филе скумбрии, 2 луковицы, 2 моркови, 2 клубня картофеля, 1 стручок острого перца, 1 зубчик чеснока, 4 бутона гвоздики, 4 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 пучок зелени укропа, 1 лавровый лист, сок 1 лимона, — 1 пучка зелени кинзы, 1 пучка зелени чабреца, молотый имбирь на кончике ножа, 1 чайной ложки молотого душистого перца, соль.

Способ приготовления

Филе рыбы промыть. Лук очистить, вымыть. Зелень укропа, кинзы и чабреца вымыть. Зелень кинзы нарубить. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Стручок острого перца вымыть.

Бутоны гвоздики воткнуть в луковицы. Налить в казан 1,5 л воды, довести до кипения, положить луковицы, связанную в один пучок зелень укропа и чабреца, лавровый лист, стручок острого перца, имбирь, молотый душистый перец и соль. Влить оливковое масло, варить на слабом огне в течение 15–20 минут, затем положить филе рыбы и варить еще 15 минут.

Достать из бульона лук, зелень и рыбу. Рыбу нарезать маленькими кусочками и вновь опустить в бульон. Добавить картофель, морковь и варить в течение 15 минут. Муку развести в небольшом количестве воды, влить в казан с супом, варить 5 минут, добавить чеснок, зелень кинзы и лимонный сок.

Суп из хека и каракатиц с пряностями и гренками под соусом

Ингредиенты

2 л рыбного бульона, 500 г филе хека, 100 г консервированного мяса каракатиц, 150200 г пшеничного хлеба, 4 столовые ложки оливкового масла, 4 клубня картофеля, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 лавровых листа, 1 зубчик чеснока, 1 луковица, 1 морковь, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 пучок зелени петрушки, 1 чайной ложки молотого шафрана, 1чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Филе хека промыть, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Лук положить в казан, обжарить в 3 столовых ложках оливкового масла, добавить томатную пасту, зелень петрушки, чеснок, влить немного воды и тушить в течение 5 минут. Залить смесь кипящим рыбным бульоном, положить картофель, морковь и варить в течение 5–7 минут, добавить филе рыбы, мясо каракатиц, шафран, черный молотый перец, лавровый лист и соль. Варить 15–20 минут на слабом огне.

Для приготовления соуса смешать муку с оставшимся оливковым маслом, положить в сковороду и, помешивая, пассеровать до золотистого цвета. Достать из бульона несколько кусочков рыбы и картофеля, пропустить через мясорубку, смешать с мукой, развести небольшим количеством горячего бульона.

Хлеб нарезать тонкими ломтиками и обжарить в тостере.

Выложить оставшиеся кусочки отварной рыбы на гренки, залить рыбным соусом.

Суп разлить по тарелкам. Отдельно подать гренки с рыбой под соусом.

Мясные супы

Суп из говядины с картофелем

Ингредиенты

400 г говядины, 4 клубня картофеля, 50 г топленого масла, 2 луковицы, 1 пучок зеленого лука, 3 веточки сельдерея, ½ чайной ложки молотого красного перца, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Сельдерей и зеленый лук вымыть, нарубить.

Мясо выложить в казан, добавить топленое масло, обжарить, положить лук, картофель и сельдерей, жарить 10 минут. Влить 2 л воды, довести до кипения, посолить, поперчить, варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Суп из курицы с картофелем и морковью

Ингредиенты

700-800 г филе курицы, 4–5 клубней картофеля, 2 моркови, 2 луковицы, 5 столовых ложек оливкового масла, 2 веточки сельдерея, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Сельдерей вымыть, измельчить. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и обжаривать в казане в оливковом масле в течение 2–3 минут, добавить томатную пасту, картофель, морковь, лук и сельдерей, жарить еще 5 минут. Влить 2 л кипящей воды, варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп из баранины с овощами и домашней лапшой

Ингредиенты

300 г баранины, 50 г домашней лапши, 2 клубня картофеля, 2 луковицы, 1 морковь, 1 столовая ложка топленого бараньего жира, 2 столовые ложки томатной пасты, 100 мл кислого молока, 1 чайная ложка аджики, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить в казан с разогретым жиром, добавить мясо, обжарить. Залить кипящей водой, варить 40 минут, добавить картофель, морковь, томатную пасту, аджику, посолить, варить 10 минут. Положить лапшу, варить еще 10–15 минут. При подаче к столу заправить кислым молоком.

Суп из баранины и лука

Ингредиенты

5 луковиц, 200 г баранины, 30 г топленого курдючного сала, 1 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Мясо промыть, нарезать маленькими кусочками, посолить, выложить в казан и обжарить в топленом сале. Добавить лук, жарить в течение 3–5 минут, влить воду, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 50 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп из говяжьего языка

Ингредиенты

Говяжий язык, 5 клубней картофеля, 20 г сливочного масла, 1 чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Язык промыть, бланшировать в кипящей воде, очистить от пленки, посолить, поперчить, выложить в казан, обжарить в сливочном масле. Залить 2,5 л воды и варить на среднем огне до готовности.

Вынуть язык, процедить бульон, довести до кипения, положить картофель, варить до готовности. Добавить нарезанный порционными кусками язык.

Суп из баранины с фрикадельками, репой и горохом

Ингредиенты

1 л бульона из бараньих ребер, 300 г баранины, 50 г гороха, 2–3 клубня картофеля, 2 моркови, 1 репа, 1 помидор, 1 луковица, 1 яйцо, 1 столовая ложка риса, 1 пучка зелени петрушки, 1 чайной ложки молотого красного перца, соль.

Способ приготовления

Картофель, морковь и репу вымыть, очистить, нарезать кружочками. Помидор вымыть, нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть. Мясо промыть.

Для приготовления фрикаделек мясо и лук пропустить через мясорубку, добавить зелень петрушки, рис, яйцо, перец, соль и тщательно перемешать. Из полученного фарша сформовать фрикадельки весом 20–30 г.

В кипящий бульон положить предварительно замоченный горох, варить 30 минут, добавить морковь, репу и картофель. Через 10 минут положить помидор и фрикадельки. Варить на медленном огне до готовности.

Суп из бараньей грудинки с вермишелью и кабачком

Ингредиенты

300 г бараньей грудинки, 100 г вермишели, 4 помидора, 4 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 клубень картофеля, 1 кабачок, 1 пучок зелени кинзы, 1 чайной ложки

аджики, 1 чайной ложки смеси красного перца, корицы и тмина, соль.

Способ приготовления

Картофель и кабачок вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидор вымыть, нарезать ломтиками. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, положить в казан, добавить 1 стакана воды, лук, растительное масло, аджику, соль, специи и тушить 20 минут. Влить 2 л воды, добавить картофель, кабачок, помидоры и варить 20 минут. Добавить вермишель, варить еще 10 минут, положить зелень кинзы.

Суп из курицы с лапшой, сельдереем и аджикой

Ингредиенты

500 г филе курицы, 100 г лапши, 2 столовые ложки оливкового масла, 2 чайные ложки аджики, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 пучок зелени сельдерея, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень сельдерея вымыть, мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, положить в казан, посолить, поперчить, добавить оливковое масло, томатную пасту, аджику и зелень сельдерея. Залить небольшим количеством воды и тушить до готовности мяса. Влить в казан 1,5 л воды, довести до кипения, положить лапшу и варить до готовности.

Суп из говядины с чечевицей, рисом и пряным соусом

Ингредиенты

400 г говядины, 300 г чечевицы, 50 г риса, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 луковица, 1 пучок зелени кинзы, сок 1 лимона, 1 чайной ложки корицы, 1 чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень кинзы

вымыть, нарубить. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, положить в казан, добавить лук, 1 столовую ложку оливкового масла, перец, корицу, соль, немного воды, тушить в течение 10 минут, влить воду и варить 25 минут.

Предварительно замоченную чечевицу положить в кипящую воду на 10 минут, откинуть на дуршлаг и переложить в казан с мясом. Добавить рис и варить 15 минут.

Зелень кинзы смешать с оставшимся оливковым маслом и лимонным соком, тушить в сковороде в течение 3 минут, заправить полученной смесью суп.

Суп из бараньей головы по-татарски

Ингредиенты

Голова барана, 8 клубней картофеля, 5 луковиц, 4 моркови, 2–3 лавровых листа, 1 пучок зелени сельдерея, чабрец, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень сельдерея вымыть.

Подготовленную голову барана промыть, бланшировать в кипящей воде, снова промыть, нарубить, положить в казан, залить 4–6 л воды, посолить, поперчить и варить в течение 3 часов. Бульон процедить, мясо отделить от костей. Бульон довести до кипения, положить мясо, лук, морковь, лавровый лист, чабрец, сельдерей и варить еще 1 час. Вынуть пучок сельдерея, положить картофель и варить до готовности.

Суп из баранины и красной фасоли

Ингредиенты

300 г баранины, 300 г красной фасоли, 5 помидоров, 5 столовых ложек топленого масла, 2 луковицы, 1 чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть,

очистить от кожицы, мелко нарезать.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, положить в казан, посыпать луком и солью, добавить топленое масло, помидоры, перец, влить немного воды и тушить в течение 15 минут. Влить 2–3 л воды, довести до кипения, добавить предварительно замоченную фасоль и варить до готовности.

Суп из баранины с пельменями по-казахски

Ингредиенты

2,5–3 л бульона из баранины, 300 г баранины, 50 г гороха, 50 г топленого масла, 30 пельменей с бараниной, 2 луковицы, 1 помидор, 1 морковь, 1 стручок болгарского перца,

1 алыча, 1 пучок зелени петрушки, 1 чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Помидор вымыть, очистить от кожицы, крупно нарезать.

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, измельчить. Алычу вымыть, удалить косточку, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Мясо промыть, нарезать кубиками размером 10 х 10 см, обжарить в казане в топленом масле до золотистого цвета вместе с луком, помидором, болгарским перцем и морковью. Влить бульон, добавить предварительно замоченный горох, алычу, соль, довести до кипения и варить до готовности на слабом огне.

Пельмени сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, положить в супницу, поперчить, залить супом и посыпать зеленью петрушки.

Суп из баранины с уксусом

Ингредиенты

500 г баранины, 2 столовые ложки виноградного уксуса, 2 луковицы, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучка зелени кинзы, 1 чайной ложки

черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Баранину промыть, нарезать порционными кусками, положить в казан, слегка обжарить без масла, добавить растительное масло, лук, муку, жарить 5–7 минут. Залить кипящей подсоленной водой, поперчить и варить до готовности на среднем огне.

В отдельную посуду вылить уксус, довести до кипения и добавить в суп. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Суп из говядины с горохом и томатом

Ингредиенты

500 г говядины, 200 г гороха, 4 клубня картофеля, 2 луковицы, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка говяжьего жира, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить в казан, обжарить в жире. Говядину промыть, нарубить кусками по 30–40 г, добавить к луку, залить кипящей водой так, чтобы она только покрывала мясо, посолить и варить на слабом огне до готовности.

Бульон слить и процедить. Предварительно замоченный горох положить в отдельную посуду, залить 2–3 стаканами холодной воды, посолить и варить 1–1,5 часа, после чего переложить в казан с мясом.

Добавить картофель, томатную пасту и варить в течение 20 минут, добавив при необходимости воды.

Суп из баранины с фрикадельками и домашней лапшой

Ингредиенты

400 г баранины, 500 г пшеничной муки, 200 г фарша из баранины, 2 луковицы, 2 столовые ложки оливкового масла, 2

столовые ложки топленого масла, 1 яйцо, сок 1 лимона, 1 пучок зелени кинзы, 1 чайной ложки молотого шафрана, корица на кончике ножа, 1 чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Для приготовления лапши высыпать муку на блюдо, добавить соль, топленое масло, перемешать и замесить тесто, добавив немного воды. Когда тесто станет упругим, раскатать его на столе в тонкий пласт и нарезать лапшу. Разложить ее на блюде или противне, оставить на 30 минут, а затем обжарить до золотистого цвета в 1 столовой ложке оливкового масла.

Лук очистить, вымыть, измельчить. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Для приготовления фрикаделек добавить в фарш взбитый яичный белок, перец, корицу, соль, 1 луковицу, перемешать и разделать готовую массу на маленькие шарики.

Баранину промыть, нарезать кусками по 30–40 г и обжарить в казане на среднем огне в смеси оливкового и топленого масла, добавив оставшийся лук. Влить 1,5 л воды, варить мясо до полуготовности, положить фрикадельки и лапшу. Варить 10 минут, добавить разведенный в лимонном соке яичный желток и шафран. Варить еще 5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Суп из баранины с овощами и салом

Ингредиенты

500 г баранины, 300 г белокочанной капусты, 100 г бараньего сала, 4 клубня картофеля,

3 моркови, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 луковицы, 1 стручок острого перца, 2 лавровых листа, 1 пучок зелени кинзы, 1 пучка зелени петрушки, 1 чайная ложка аджики, молотый шафран на кончике ножа, 1 чайная ложка черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Сало промыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень кинзы и петрушки вымыть, измельчить. Острый перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, положить в

казан, добавить сало, соль, шафран, лук и обжаривать до золотистого цвета. Положить томатную пасту, аджику, морковь и картофель, обжаривать в течение 5 минут, влить немного воды и тушить на слабом огне 5 минут. Капусту вымыть, нашинковать.

Влить в казан 3 л воды, добавить острый и черный перец, лавровый лист и капусту. Довести до кипения и варить на среднем огне в течение 30–40 минут. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и петрушки.

Суп из баранины с репой и сладким перцем

Ингредиенты

300 г баранины, 100 г репы, 2 стручка сладкого перца, 3 клубня картофеля, 2 луковицы,

2 моркови, 1 столовая ложка аджики, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Картофель, морковь и репу вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, крупно нарезать.

Мясо промыть, нарезать крупными кусками, залить холодной водой, довести до кипения и варить до готовности на слабом огне. Добавить морковь, картофель, лук, репу и перец, посолить. Варить до готовности овощей, затем положить аджику, довести до кипения и посыпать зеленью петрушки.

Суп из баранины по-узбекски

Ингредиенты

500 г баранины, 5 клубней картофеля, 500 мл компота из чернослива, 250 г пшеничной муки, 3 зубчика чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, 1 яйцо, 1 пучок зелени кинзы, 1 чайной ложки красного молотого перца, 1 чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Для приготовления лапши замесить крутое тесто из муки, яйца и 1 стакана воды. Тесто раскатать в тонкий пласт, нарезать соломкой. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Мясо промыть, нарезать соломкой. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой, выложить в казан вместе с мясом, обжарить в растительном масле, залить кипящей водой, варить 40 минут, добавить чеснок и лапшу, варить 5 минут. Посолить, поперчить, влить горячий компот, довести до кипения, посыпать зеленью кинзы.

Гороховый суп с изюмом на бульоне из баранины

Ингредиенты

500 мл бульона из баранины, 2 столовые ложки гороха, 1 клубень картофеля, 1 луковица, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 столовая ложка бараньего жира, 1 столовая ложка изюма, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить в казан, обжарить в жире. Влить кипящий бульон, положить предварительно замоченный горох и варить 20 минут. Добавить в суп томатную пасту, лук, изюм и картофель, посолить, варить еще 20 минут.

Суп из баранины по-алжирски

Ингредиенты

300 г баранины, 100 г риса, 100 г чернослива, 2–3 алычи, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Алычу вымыть, удалить косточки, разрезать пополам. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Баранину промыть, нарубить крупными кусками, залить

холодной водой, довести до кипения, посолить, варить до готовности, затем вынуть мясо. Бульон процедить, довести до кипения, добавить предварительно замоченный чернослив, рис, лук, перец, куски мяса и алычу. Варить суп на медленном огне в течение 20 минут, затем посыпать зеленью укропа.

Хаш

Ингредиенты

1,5 кг бараньих ножек, 400 г рубца, 4 зубчика чеснока, 1 чайная ложка черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Рубец промыть, крупно нарезать, отварить. Чеснок очистить, вымыть, растолочь.

Подготовленные бараньи ножки, промыть, нарубить, выложить в казан, варить на слабом огне 4 часа, периодически снимая пену и доливая воду.

Ножки вынуть, отделить мясо от костей, нарезать кусочками, положить в процеженный бульон, добавить рубец, посолить. Варить 3 часа, посыпать толченым чесноком и перцем.

Мясной суп с пельменями по-ташкентски

Ингредиенты

300 г баранины, 300 г бараньих костей, 200 г говядины, 500 г муки, 5 луковиц, 3 зубчика чеснока, 3 яйца, 2 помидора, 1 пучок зелени петрушки, 1 чайная ложка черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Для приготовления фарша баранину и говядину промыть, нарезать кусками, пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, 3 луковицы и перемешать.

Муку высыпать горкой в миску, сделать вверху углубление, добавить яйца, соль,

1 стакана воды и замесить крутое тесто. Оставить его на 20

минут, затем раскатать в тонкий пласт, разрезать на квадратики 5 х 5 см, на каждый положить по 1 чайной ложке фарша. Каждое изделие свернуть вдвое, загнуть бортик, обернуть вокруг указательного пальца, защипнуть края. Пельмени выложить на посыпанную мукой разделочную доску, оставить на 10–15 минут, положить в прохладное место на 1 час.

Помидоры вымыть, нарезать дольками. Бараньи кости промыть, нарубить, положить в казан, залить холодной водой и варить 1,5–2 часа. Вынуть кости, довести бульон до кипения, добавить оставшийся лук, чеснок, помидоры, соль и варить 15 минут. Опустить пельмени и варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Острый суп из говядины с грецкими орехами

Ингредиенты

500 г говядины, 1 столовая ложка кукурузной муки, 100 г ядер грецких орехов, 1 стручок острого перца, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка винного уксуса, 1 пучок зелени кинзы, соль.

Способ приготовления

Говядину промыть, нарезать небольшими кусочками, залить холодной водой, сварить бульон. Мясо вынуть, бульон процедить.

Чеснок очистить, вымыть. Острый перец вымыть, растолочь вместе с чесноком. Орехи пропустить через мясорубку. Муку обжарить в казане без масла, развести небольшим количеством бульона. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Бульон довести до кипения, влить в казан, добавить мясо, орехи, острый перец с чесноком, муку, соль, варить 10–15 минут, влить уксус, положить зелень кинзы и варить еще 5 минут.

Суп из бараньих ножек с рисом, сладким перцем и сыром

Ингредиенты

500 г бараньих ножек, 100 г риса, 150 г сыра, 1 луковица, 1 стручок сладкого перца, 1 столовая ложка муки, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Подготовленные бараньи ножки промыть, нарубить, залить холодной водой, сварить буль он. Мясо вынуть, отделить от костей и нарезать. Бульон процедить.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кусочками. Сыр натереть на мелкой терке. Лук выложить в казан с разогретым сливочным маслом, обжарить, посыпать мукой, влить немного бульона, тушить 3 минуты. Влить оставшийся кипящий бульон, положить рис и сладкий перец, варить 10 минут. Добавить лук, мясо, посолить, поперчить, варить до готовности. При подаче к столу в каждую тарелку положить сыр.

Суп из цыпленка с пряностями и рисом

Ингредиенты

400 г филе цыпленка, 200 г риса, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайной ложки кориандра, 1 чайной ложки куркумы, 1 чайной ложки молотого имбиря, 1 чайной ложки молотого красного перца, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Филе промыть, нарезать, выложить в казан, добавить растительное масло и лук, обжарить.

Влить кипящую воду, добавить рис, кориандр, куркуму, имбирь, перец и соль, варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп из куриных крылышек с горохом, кукурузой и овощами

Ингредиенты

500 г куриных крылышек, 100 г гороха, 2 моркови, 1 луковица, 1 помидор, 150 г кукурузных зерен, 2 стручка перца чили, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка оливкового масла, 1 лимон, 1 пучка зелени кинзы, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Помидор вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать. Перец чили вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать. Зелень кинзы вымыть и нарубить. Крылышки промыть. Лимон вымыть, нарезать кружочками.

Лук выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить крылышки, морковь, влить немного воды, тушить 10 минут. Влить кипящую воду, добавить предварительно замоченные горох и кукурузу, варить 30 минут, положить зелень кинзы, чеснок, помидор и перец чили, посолить, варить до готовности. При подаче к столу в каждую тарелку добавить лимон.

Пловы

Вегетарианские пловы

Плов с курагой

Ингредиенты

400 г риса, 50 г кураги, 4 моркови, 3 луковицы, 100 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить морковь, влить немного воды и тушить в течение 5–7 минут. Положить предварительно замоченную курагу, тушить в течение 4–5 минут, добавить соль, промытый рис, влить воду и варить до размягчения риса.

Убавить огонь до минимума, плов собрать к середине казана горкой, сделать до дна лунки и через 10 минут снять казан с огня. Оставить плов на 20 минут под крышкой, затем перемешать, выложить горкой на блюдо.

Плов с изюмом

Ингредиенты

500 г риса, 4 моркови, 120 мл растительного масла, 100 г изюма, 2 луковицы, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить морковь, влить немного воды и тушить 5 минут.

Положить рис, влить воду, варить 10 минут на среднем огне, добавить предварительно замоченный изюм, соль и довести до готовности на слабом огне. Оставить плов на 20 минут под крышкой, затем выложить горкой на блюдо.

Плов с баклажаном и зеленью

Ингредиенты

500 г риса, 4 моркови, 1 баклажан, 2 пучка зелени укропа и кинзы, 120 мл растительного масла, 3 луковицы, 2 зубчика чеснока, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень вымыть, нарубить. Чеснок очистить, вымыть, крупно нарезать.

Баклажан вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан вместе с баклажаном, обжарить в растительном масле, добавить морковь, влить немного воды и тушить в течение 10 минут.

Положить рис, влить воду, варить 20 минут на среднем огне, посолить, поперчить, довести до готовности на слабом огне, перемешать с чесноком и зеленью. Оставить плов на 20 минут под крышкой, затем выложить горкой на блюдо.

Плов с грибами

Ингредиенты

500 г риса, 4 моркови, 300 г шампиньонов, 120 мл растительного масла, 4 луковицы, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть, нарубить. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами,

выложить в казан вместе с грибами и морковью, обжарить в растительном масле, влить немного воды, посолить, поперчить и тушить в течение 10 минут.

Положить рис, влить воду, варить 20 минут на среднем огне, довести до готовности на слабом огне. Оставить плов на 20 минут под крышкой, затем выложить горкой на блюдо и посыпать зеленым луком.

Плов с сельдереем и кунжутом

Ингредиенты

500 г риса, 4 моркови, 2 стебля сельдерея, 2 чайные ложки кунжута, 100 мл растительного масла, 4 луковицы, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Стебли сельдерея вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан вместе с сельдереем и морковью, обжарить в растительном масле, влить немного воды, посолить, поперчить и тушить в течение 10 минут.

Положить рис и кунжут, влить воду, варить 20 минут на среднем огне, довести до готовности на слабом огне. Оставить плов на 20 минут под крышкой, затем выложить горкой на блюдо и посыпать зеленью укропа.

Плов с айвой, машем и нутом

Ингредиенты

500 г риса, 4 моркови, 2 айвы, 1 столовая ложка нута, 50 г маша, 120 мл растительного масла, 3 луковицы, 2 зубчика чеснока, красный молотый перец, приправа для плова, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Чеснок очистить, вымыть, крупно нарезать. Айву вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан вместе с морковью, обжарить в растительном масле, добавить предварительно замоченные нут и маш, влить немного воды и тушить в течение 20–25 минут.

Положить рис, айву, влить воду, варить 20 минут на среднем огне, посолить, поперчить, добавить приправу, довести до готовности на слабом огне, перемешать с чесноком.

Оставить плов на 20 минут под крышкой, затем выложить горкой на блюдо.

Плов с алычой, барбарисом и орехами

Ингредиенты

500 г риса, 4 моркови, 3 алычи, 1 столовая ложка измельченных ядер грецких орехов, 1 столовая ложка сушеного барбариса, 120 мл растительного масла, 3 луковицы, 1 пучок зелени кинзы, приправа для плова, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Алычу вымыть, удалить косточки. Зелень кинзы вымыть.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан вместе с морковью и орехами, обжарить в растительном масле, добавить барбарис, влить немного воды и тушить в течение 10 минут.

Положить рис, влить воду, варить 20 минут на среднем огне, посолить, посыпать

приправой, добавить алычу, довести до готовности на слабом огне. Оставить плов на 20 минут под крышкой, затем выложить горкой на блюдо и украсить веточками кинзы.

Плов со сладким перцем и цукини

Ингредиенты

500 г риса, 4 моркови, 3 стручка сладкого перца, 1 цукини, 1 столовая ложка сушеного укропа, 120 мл растительного масла, 3 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, приправа для плова, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Цукини вымыть, нарезать соломкой. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полосками. Зелень петрушки вымыть. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан вместе с морковью, цукини и сладким перцем, обжарить в растительном масле, добавить сушеный укроп, влить немного воды и тушить 10 минут.

Положить рис, влить воду, варить 20 минут на среднем огне,

посолить, посыпать приправой, довести до готовности на слабом огне. Оставить плов на 20 минут под крышкой, затем выложить горкой на блюдо и украсить веточками петрушки.

Пловы с рыбой и морепродуктами

Плов с филе горбуши и чесноком

Ингредиенты

300 г филе горбуши, 4 зубчика чеснока, 400 г риса, 2 моркови, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Филе горбуши промыть, нарезать небольшими кусочками, мариновать 2 часа, посыпав солью, перцем, луком и чесноком, затем выложить в казан и обжарить в разогретом растительном масле.

Морковь выложить на обжаренные кусочки рыбы, влить немного воды и тушить 5 минут. Добавить рис, влить воду, варить до готовности.

Плов с королевским окунем, нутом и кукурузой

Ингредиенты

300 г филе королевского окуня, 50 г нута, 50 г зерен кукурузы, 400 г риса, 3 моркови, 3 луковицы, 70 мл растительного масла, приправа для плова, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Предварительно замоченные нут и кукурузу варить до полуготовности. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Филе королевского окуня промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в казан и обжарить в разогретом растительном масле вместе с луком и морковью.

Влить немного воды, добавить кукурузу и нут, тушить 15 минут, посолить, посыпать приправой. Добавить рис, влить воду,

варить до готовности.

Плов с мидиями и зеленью

Ингредиенты

400 г очищенных мидий, 200 риса, 4 луковицы, 3 моркови, 100 мл растительного масла,

1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, нарубить.

Мидии тщательно промыть в холодной воде, посолить, поперчить и выложить в казан. Добавить лук, морковь, растительное масло и обжарить. Рис залить 2 стаканами воды, сварить в отдельной посуде, переложить в казан. Плов оставить на 15 минут под крышкой, затем перемешать, выложить горкой на блюдо и посыпать зеленым луком и зеленью петрушки.

Плов с креветками и зеленым горошком

Ингредиенты

300 г очищенных креветок, 100 г свежего зеленого горошка, 200 г риса, 2 луковицы, 3 моркови, 100 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, приправа для морепродуктов, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Креветки отварить в подсоленной воде.

Лук и морковь выложить в казан, добавить растительное масло, обжарить. Добавить рис, влить кипящую воду, посолить, посыпать приправой, варить 15 минут, положить зеленый горошек, варить еще 5–7 минут. Плов перемешать с креветками, оставить на 15 минут под крышкой, затем выложить горкой на блюдо и посыпать зеленью укропа и петрушки.

Плов с кальмарами и кукурузой

Ингредиенты

300 г очищенных кальмаров, 100 г консервированной кукурузы, 300 риса, 4 луковицы, 4 моркови, 100 мл растительного масла, 1 пучок зелени базилика, приправа для морепродуктов, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень базилика вымыть, нарубить.

Кальмары промыть, отварить в подсоленной воде, нарезать кольцами. Лук и морковь выложить в казан, добавить растительное масло, обжарить. Добавить рис, влить кипящую воду, посолить, посыпать приправой, варить 20 минут. Плов перемешать с кальмарами и кукурузой, оставить на 15 минут под крышкой, затем выложить горкой на блюдо и посыпать зеленью базилика.

Мясные пловы

Плов с бараниной и айвой

Ингредиенты

300 г баранины, 200 г риса, 2–3 айвы, 250 г курдючного сала, 4 моркови, 3–4 луковицы, по 5 г барбариса, зиры и молотого перца, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Мясо промыть, нарезать кубиками.

Морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Айву вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. В разогретом казане перекалить кубики курдючного сала, снять шкварки, обжарить лук, добавить мясо и морковь, обжаривать 10 минут. Положить айву, влить немного воды, тушить 5 минут. Добавить соль, барбарис, зиру, тушить еще 20 минут. Положить рис, влить воду, варить 20 минут. Оставить под крышкой на 20 минут.

Плов из жирной баранины и курдючного сала

Ингредиенты

400 г жирной баранины, 200 г курдючного сала, 500 г риса, 3 луковицы, 3 моркови,

100 мл мясного бульона, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, выложить в казан, обжарить в растопленном сале, добавить лук, морковь, перец и жарить в течение 10 минут на среднем огне. Влить воду, довести до кипения, положить рис и варить до испарения влаги. Добавить мясной бульон и тушить на слабом огне в течение 20 минут.

Плов из говядины с зеленью

Ингредиенты

300 г говядины, 50 г курдючного сала, 2 моркови, 500 г риса, 2 луковицы, 2 пучка зелени укропа и кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и кинзы вымыть, нарубить.

Сало нарезать кубиками и растопить в казане, добавить мясо, лук, морковь и зелень укропа. Обжаривать в течение 15–20 минут на среднем огне, положить рис, влить немного воды и тушить 10 минут. Влить воду, посолить, поперчить и варить до готовности. Оставить плов на 20 минут под крышкой, затем выложить горкой на блюдо, украсить веточками кинзы.

Слоеный плов из баранины

Ингредиенты

300 г баранины, 50 г топленого масла, 50 г курдючного сала, 2 моркови, 20 г сливочного масла, 2 луковицы, 300 г риса, 1 пучок зелени петрушки, 1 чайная ложка красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Рис положить в казан, отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Зелень петрушки вымыть.

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку, добавить в фарш соль, перец, перемешать, сформовать из него маленькие фрикадельки, выложить в казан и жарить на растопленном сале до готовности.

Лук и морковь обжарить отдельно в топленом масле. На большое блюдо выложить рис, полить его растопленным сливочным маслом, сверху выложить фрикадельки, затем морковь и лук. При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Плов из баранины с аджикой

Ингредиенты

300 г баранины, 300 г риса, 40 г топленого масла, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 моркови, 1 чайная ложка аджики, 2 луковицы, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зеленый лук вымыть, нарубить.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, выложить в казан и обжаривать в топленом масле до образования золотистой корочки.

Добавить лук, морковь, влить немного воды, положить томатную пасту, аджику и тушить в течение 15 минут на слабом огне. Добавить рис, влить воду и варить до готовности. Оставить плов под крышкой на 20 минут, выложить горкой на блюдо и посыпать зеленым луком.

Плов из баранины по-узбекски

Ингредиенты

300 г баранины, 4 моркови, 5 луковиц, 50 г бараньего жира, 300 г риса, 100 г гороха,

1 чайной ложки черного молотого перца, 1 чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в казан и обжарить в растопленном жире. Добавить лук, морковь, влить немного воды и тушить на среднем огне в течение 5–7 минут. Положить предварительно замоченный горох, соль, красный и черный перец, влить 300 мл воды и варить 25 минут. Положить рис, добавить воду и варить еще 15–20 минут. Оставить плов под крышкой на 30 минут.

Плов из баранины с изюмом и черносливом

Ингредиенты

300 г баранины, 200 г риса, 200 г изюма, 100 г чернослива, 50 г курдючного сала, 1 морковь, 1 луковица, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Баранину промыть, мелко нарезать. Изюм и чернослив промыть.

Лук и морковь выложить в казан, обжарить в растопленном сале, добавить мясо, изюм, чернослив, жарить еще 5 минут, влить немного воды, тушить 15 минут. Положить рис, влить воду, посолить. Варить до испарения влаги, оставить плов под крышкой на 30 минут.

Плов из баранины с сушеной алычой

Ингредиенты

500 г баранины, 400 г риса, 200 г сушеной алычи, 50 г курдючного сала, 3 моркови, 2 луковицы, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Баранину промыть, мелко нарезать.

Лук и морковь выложить в казан, обжарить в растопленном сале, добавить мясо, алычу, жарить еще 5 минут, влить немного воды, тушить 15 минут. Положить рис, влить воду, посолить и поперчить. Варить до испарения влаги, оставить плов под крышкой на 30 минут.

Плов из баранины по-ашхабадски

Ингредиенты

300 г баранины, 3 моркови, 3 луковицы, 50 г курдючного сала, 300 г риса, 40 г изюма, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть и нарезать крупными кусками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Изюм промыть. Мясо выложить в казан, влить воду, сварить бульон. Мясо вынуть, нарезать тонкими ломтиками.

Бульон процедить и перелить в отдельную посуду. В казан выложить морковь и лук, обжарить в растопленном сале, влить бульон, довести до кипения, посолить, положить рис, изюм, варить до готовности. Добавить мясо, перемешать и оставить под крышкой на 20–30 минут.

Плов из баранины с кислыми яблоками, орехами и зернами граната

Ингредиенты

300 г баранины, 300 г риса, 250 г курдючного сала, 50 г ядер грецких орехов, 2 луковицы, 3 кислых яблока, 100 мл мясного бульона, 3 моркови, зерна 1 граната, 1 чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Ядра грецких орехов измельчить.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук выложить в казан, обжаривать в растопленном сале до золотистого цвета, положить мясо и орехи, обжаривать в течение 10 минут, добавить морковь и яблоки, тушить 10 минут.

Влить бульон, посолить, поперчить и тушить в течение 30 минут. Добавить рис, влить воду и варить до испарения влаги. Накрыть казан крышкой и оставить на 30 минут. При подаче к столу украсить зернами граната.

Плов из баранины с шампиньонами

Ингредиенты

300 г баранины, 300 г шампиньонов, 4 моркови, 3 луковицы, 100 г курдючного сала,

300 г риса, 40 г изюма, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Грибы промыть, нарезать ломтиками, выложить в казан с разогретым салом, добавить морковь и лук, обжарить, положить мясо. Жарить 15 минут, влить немного воды, тушить еще 5 минут. Добавить рис, влить воду, варить до готовности. Оставить плов под крышкой на 20 минут.

Плов из баранины с горохом и апельсином

Ингредиенты

300 г баранины, 4 моркови, 200 г риса, 50 г курдючного сала, 2 луковицы, 1 столовая ложка гороха, 1 апельсин, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Апельсин вымыть, очистить, разделить на дольки.

Сало выложить в казан, перекалить на сильном огне, добавить лук, обжаривать в течение 3 минут, положить мясо и жарить до образования золотистой корочки. Добавить морковь, соль, перец, предварительно замоченный горох, влить немного воды, тушить 20 минут.

Добавить рис, влить воду, варить 20–25 минут, выложить сверху дольки апельсина, оставить под крышкой на 20 минут.

Плов по-джамбайски

Ингредиенты

400 г филе ягненка, 100 г бараньего сала, 6 луковиц, 4 моркови, 300 г риса, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой.

Разогреть сало в казане, положить мясо, добавить лук и морковь, обжарить. Влить воду, добавить соль, перец, довести до кипения, добавить рис. Варить 20–25 минут. Оставить под крышкой на 20 минут.

Плов из баранины и говядины с баклажанами

Ингредиенты

300 г баранины, 200 г говядины, 300 г риса, 150 г курдючного сала, 2 баклажана, 2 луковицы, 100 мл томатного соуса, 3 моркови, 1чайной ложки ямайского перца, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Баклажаны вымыть, нарезать кубиками.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук выложить в казан, обжаривать в растопленном сале до золотистого цвета, положить мясо и баклажаны, обжаривать в течение 10 минут, добавить морковь, тушить 10 минут. Влить томатный соус, посолить, поперчить и тушить в течение 30 минут. Добавить рис, влить воду и варить до испарения влаги. Накрыть казан крышкой и оставить на 30 минут.

Плов из говядины с долмой

Ингредиенты

500 г говядины, 300 г риса, 4 луковицы, 4 моркови, 2–3 зубчика чеснока, 200 г жира, 20 виноградных листьев, 1 чайная ложка сушеной мяты, 1 чайная ложка зиры, перец, соль.

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить, вымыть. Мясо промыть, разрезать на

два одинаковых куска. Из одного куска приготовить фарш, пропустив мясо через мясорубку вместе с чесноком и частью лука. Добавить в фарш перец, зиру, мяту, соль, хорошо перемешать.

Подготовить виноградные листья: срезать с них жесткие черешки, вымыть холодной водой, обсушить салфеткой. На каждый лист положить по 1 чайной ложке фарша, свернуть конвертом. Долму отварить в подсоленной воде. Оставшийся лук нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Второй кусок мяса мелко нарезать, вместе с луком и морковью выложить в казан, обжарить в жире, залить водой, посолить, поперчить и тушить на слабом огне 25 минут. Добавить рис, влить воду, варить 15 минут. Положить сверху долму, варить еще 10 минут. Оставить под крышкой на 20–25 минут.

Перед подачей к столу вынуть из казана долму. Плов выложить горкой на блюдо, долму положить сверху.

Плов «Свадебный»

Ингредиенты

300 г риса, 200 г баранины, 200 г говядины, 200 г бараньих ребер, 100 г топленого курдючного сала, 50 г нута, 50 г маша, 3 помидора, 2–3 алычи, 2 луковицы, 1 стручок сладкого перца, 1 пучок зелени кинзы, 1 чайной ложки красного молотого перца, 1 чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Баранину и говядину промыть, нарезать небольшими кусочками.

Бараньи ребра промыть, нарубить. Алычу вымыть, разделить на половинки, удалить косточки. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Бараньи ребра выложить в казан, посолить, жарить в 50 г топленого сала до готовности, переложить в отдельную посуду. В казан положить рис, посолить, поперчить, залить водой, варить до готовности, переложить в отдельную посуду.

В казане разогреть оставшееся топленое сало, добавить говядину и баранину, обжарить, положить, лук, морковь, сладкий перец, помидоры и тушить в течение 5 минут. Добавить

предварительно замоченный нут, влить воду, варить 20 минут, положить маш, алычу, посолить, поперчить, варить до готовности.

Рис выложить горкой на блюдо, сверху положить мясо, нут и маш с овощами, по краю — бараньи ребрышки. Полить оставшимся от тушения мяса соусом, посыпать зеленью кинзы.

Плов «Юбилейный»

Ингредиенты

400 г риса, 2 тушки цыплят, 300 г баранины, 100 мл оливкового масла, 4 моркови, 4 луковицы, 1 пучок зелени кинзы, 1 яйцо, 1 гранат, 1 чайная ложка зиры, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, 3 луковицы нарезать полукольцами. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Гранат вымыть, разрезать пополам, вынуть зерна. Баранину промыть, половину нарезать небольшими кусочками.

Подготовленные тушки цыплят промыть, посыпать солью, смесью перца и зиры, положить в прохладное место на 1,5 часа. Кусок баранины и целую луковицу дважды пропустить через мясорубку, добавить зелень кинзы (1 пучка), соль, яйцо и тщательно перемешать. Нафаршировать приготовленным фаршем тушки цыплят.

Лук выложить в казан, обжарить в оливковом масле, добавить ломтики баранины, морковь, влить немного воды и тушить в течение 5–7 минут. Сверху выложить фаршированных цыплят, залить водой, довести до кипения и варить на среднем огне в течение 50 минут. Добавить рис, влить воду, варить 20 минут. Плов собрать к середине котла горкой, сделать до дна котла лунки и через 10 минут снять с огня. Оставить на 1015 минут под крышкой, затем осторожно вынуть цыплят. Плов перемешать и выложить горкой на блюдо. Сверху положить фаршированных цыплят, посыпать оставшейся зеленью кинзы и зернами граната.

Плов с фрикадельками из говядины

Ингредиенты

400 г риса, 300 г говядины, 4 моркови, 100 г говяжьего жира, 4 луковицы, 1 яйцо, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо промыть, пропустить через мясорубку, добавить 2 луковицы, соль, перец, яйцо и перемешать. Из фарша сформовать фрикадельки величиной с грецкий орех.

Оставшийся лук выложить в казан, обжарить в сильно разогретом говяжьем жире, добавить морковь, влить воду и тушить в течение 3 минут. Опустить фрикадельки и тушить на слабом огне в течение 15 минут. Положить рис, влить воду и 20 минут. Оставить плов под крышкой на 30 минут. Вынуть фрикадельки, плов перемешать, выложить горкой на блюдо, сверху положить фрикадельки.

Плов с куриными окорочками и квасом

Ингредиенты

500 г куриных окорочков, 100 г риса, 2 моркови, 2 луковицы, 200 мл кваса, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки майонеза, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Рис отварить в подсоленной воде. Морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть.

Куриные окорочка промыть, натереть солью и перцем, выложить в казан с разогретым сливочным маслом, обжарить, добавить майонез, тушить 15 минут. Добавить лук, морковь, влить квас и тушить еще 20 минут. Положить рис, перемешать и тушить в течение 3–5 минут. Плов выложить горкой на блюдо, украсить веточками укропа.

Плов с уткой и изюмом

Ингредиенты

500 мл куриного бульона, 300 г филе жареной утки, 200 г вареного риса, 100 г изюма без косточек, 50 мл растительного масла, 1 морковь, 1 луковица, 2 чайные ложки сушеного барбариса, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, измельчить. Морковь и лук обжарить в казане в растительном масле. Добавить нарезанное небольшими кусочками филе утки, рис и изюм. Залить бульоном, варить 15 минут. Добавить барбарис, посолить, поперчить, перемешать. Варить еще 10 минут, оставить под крышкой на 20 минут.

Каши

Вегетарианские каши

Традиционный кускус

Ингредиенты

500 г крупы кускус, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки оливкового масла,

1 чайной ложки молотой корицы, соль.

Способ приготовления

Крупу кускус высыпать в глубокую миску, залить водой, оставить на 10 минут, затем тщательно перемешать до исчезновения комочков. Выложить в казан, влить воду и варить на слабом огне в течение 20 минут.

Кашу выложить в миску, залить водой, оставить на 10 минут, потом добавить соль, оливковое масло и снова варить в течение 15 минут. Подать к столу со сливочным маслом и корицей.

Кускус с кукурузой

Ингредиенты

100 г крупы кускус, 200 г консервированной кукурузу, 100 г топленого масла, 50 г сливочного масла, 5–7 листьев сельдерея, молотый мускатный орех на кончике ножа, перец, соль.

Способ приготовления

Разогреть в казане 50 г топленого масла, добавить вымытые и мелко нарезанные листьев сельдерея, мускатный орех, перец, соль и тушить 3 минуты. Положить кускус, влить воду, варить до готовности, добавить сливочное масло, перемешать и выложить горкой на блюдо. Сделать в горке углубление в виде воронки. В углубление положить кукурузу.

Пшенная каша с тыквой

Ингредиенты

800 г тыквы, 300 г пшенной крупы, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Тыкву вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками, выложить в казан с разогретым сливочным маслом, обжарить. Влить воду, довести до кипения, посолить, положить пшенную крупу и варить на слабом огне до готовности.

Рисовая каша с кетчупом и сыром

Ингредиенты

200 г риса, 100 мл кетчупа, 50 г тертого сыра, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, положить в казан с кипящей подсоленной водой, варить 10 минут. Воду слить, рис смешать со сливочным маслом, закрыть казан крышкой и варить на слабом огне до готовности. При подаче к столу полить томатным соусом и посыпать тертым сыром.

Пшенная каша с луком

Ингредиенты

200 г пшенной крупы, 40 мл растительного масла, 4 луковицы, соль.

Способ приготовления

Воду довести до кипения в казане, посолить, положить крупу и сварить рассыпчатую кашу. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. В горячую кашу положить лук, перемешать.

Пшеничная каша с грибами

Ингредиенты

200 г пшеничной крупы, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 40 мл растительного масла,

50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы и лук выложить в казан, обжарить в растительном масле. Добавить пшеничную крупу, залить водой, варить в течение 20 минут, посолить, довести до готовности на слабом огне. При подаче к столу заправить сливочным маслом.

Г

речневая каша с луком и томатом

Ингредиенты

200 г гречневой крупы, 100 мл томатного соуса, 2 луковицы, 30 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить томатный соус, тушить в течение 3 минут. Добавить гречневую крупу, соль, влить воду, варить до готовности. При подаче к столу заправить сливочным маслом.

Кукурузная каша с луком и грибами

Ингредиенты

200 г кукурузной крупы, 2 луковицы, 30 г сушеных грибов, 40 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать, выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить предварительно замоченные грибы, тушить 15 минут. Влить воду, положить кукурузную крупу и соль, варить до готовности. При подаче к столу заправить

сливочным маслом.

Рисовая каша на грибном бульоне с орехами и лимоном

Ингредиенты

250 г риса, 800 мл грибного бульона, 50 г измельченных ядер грецких орехов, 1 лимон, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Лимон вымыть, срезать цедру, выжать сок. Рис выложить в казан, залить бульоном, влить лимонный сок, варить 15 минут. Орехи выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить.

Рис смешать с орехами и лимонной цедрой, посолить, поперчить, варить на слабом огне 10 минут.

Гречневая каша с морковью и луком

Ингредиенты

200 г гречневой крупы, 3 моркови, 2 луковицы, 50 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан с разогретым растительным маслом, добавить морковь, обжарить.

Положить гречневую крупу, влить воду, посолить, варить 10 минут, добавить сливочное масло, перец, варить еще 10–15 минут.

Пшенная каша с луком и баклажаном

Ингредиенты

200 г пшенной крупы, 2 луковицы, 1 баклажан, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Баклажан вымыть, нарезать кубиками. Лук и баклажан выложить в казан, обжарить в растительном масле.

Добавить пшенную крупу, залить водой, варить в течение 15 минут, посолить, заправить сливочным маслом варить еще 15–20 минут.

Пшеничная каша с вешенками

Ингредиенты

200 г пшеничной крупы, 200 г вешенок, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы и лук выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить крупу, залить водой, варить в течение 20 минут, посолить, заправить сливочным маслом. Варить еще 15 минут.

Каши с рыбой и морепродуктами

Кускус с пикшей и овощами

Ингредиенты

500 г крупы кускус, 1 кг филе пикши, 500 г кабачков, 50 г сливочного масла, 5 столовых ложек растительного масла, 2 луковицы, 2 помидора, 2–3 лавровых листа, 1 столовая ложка аджики, 1 пучок зелени сельдерея, 1 пучка зелени петрушки, 1 веточка чабреца,

1 чайной ложки тмина, 1 чайной ложки корицы, 1 чайная ложка молотого красного перца, 1чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Зелень сельдерея вымыть, нарубить. Зелень петрушки и веточку чабреца вымыть.

Филе пикши нарезать кусочками, положить в казан, добавить лук, сельдерей, черный перец, аджику, тмин, чабрец, помидоры и растительное масло.

Обжаривать рыбу и овощи в течение 10–15 минут, затем добавить кабачки, красный перец, соль, лавровый лист и тушить в течение 20 минут. За 3 минуты до готовности вынуть лавровый лист и чабрец.

Приготовить кускус на пару над казаном с рыбой и овощами. Выложить кускус в миску, заправить сливочным маслом, посыпать корицей, перемешать, выложить горкой на блюдо и сделать углубление в виде воронки. Положить в углубление рыбу и овощи. Готовое блюдо полить соусом, украсить веточками петрушки.

Кускус с семгой, горохом и айвой

Ингредиенты

800 г филе семги, 700 г крупы кускус, 4 айвы, 100 г гороха, 100 мл оливкового масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 чайная ложка молотого красного перца, соль.

Способ приготовления

Айву вымыть, удалить сердцевины, крупно нарезать. Филе семги промыть, посолить. Оливковое масло нагреть в казане, добавить предварительно замоченный горох, томатную пасту и красный перец, тушить 20 минут. Налить в казан 1,5 л воды и довести ее до кипения, положить рыбу, айву и варить до готовности. Кускус сварить на пару, выложить горкой на блюдо, сделать углубление в виде воронки. Положить в углубление рыбу, горох и айву.

Пшенная каша с минтаем и луком

Ингредиенты

200 г пшенной крупы, 300 г филе минтая, 40 мл растительного масла, 4 луковицы, соль.

Способ приготовления

Филе минтая промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в казан и обжарить в растительном масле вместе с рыбой. Положить пшенную крупу, посолить, варить до готовности.

Гречневая каша с опятами и мидиями

Ингредиенты

200 г гречневой крупы, 200 г замороженных опят, 200 г консервированных мидий, 1 луковица, 40 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы и лук выложить в казан, обжарить в растительном масле. Добавить гречневую крупу, залить водой, варить в течение 20 минут, посолить, довести до готовности на слабом огне. При подаче к столу

заправить сливочным маслом и перемешать с мидиями.

Каши с мясом

Кускус с бараниной и миндалем

Ингредиенты

500 г вареной крупы кускус, 500 г баранины, 100 г очищенного сладкого миндаля, 1 луковица, 1 столовая ложка топленого масла, 1 пучок зелени сельдерея и петрушки,

1 чайной ложки молотой корицы, 1 чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки и сельдерея вымыть, нарубить. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, выложить в казан, добавить немного воды, лук, топленое масло, корицу, перец и соль. Тушить в течение 15 минут, добавить миндаль, влить немного воды и тушить в течение 40 минут.

Кускус выложить на большое блюдо, сверху положить мясо и миндаль. Полить оставшимся от тушения соусом и посыпать зеленью сельдерея и петрушки.

Кускус с уткой и горохом

Ингредиенты

800 г филе утки, 500 г вареной крупы кускус, 50 г гороха, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка топленого масла, 1 луковица, 1чайной ложки корицы, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать. Филе утки промыть, нарезать порционными кусками, выложить в казан, добавить лук, топленое масло, перец, соль и корицу. Обжаривать 10 минут, затем влить 0,5 л воды, положить предварительно замоченный горох и варить до готовности. В готовый кускус добавить сливочное масло и подать с уткой и горохом.

Пшенная каша со свининой

Ингредиенты

300 г пшенной крупы, 300 г свинины, 2 столовые ложки топленого масла, 3 луковицы, 2 моркови, 400 мл мясного бульона, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить и нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Мясо промыть, мелко нарезать, выложить в казан, добавить топленое масло, обжаривать 5 минут, положить лук, морковь, жарить еще 10 минут. Добавить пшенную крупу, влить бульон, посолить, поперчить, варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Пшеничная каша с говядиной и кабачком

Ингредиенты

300 г говядины, 1 небольшой кабачок, 300 г пшеничной крупы, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Говядину промыть, мелко нарезать. Кабачок вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками, выложить в казан с разогретым сливочным маслом вместе с мясом, обжарить. Влить воду, довести до кипения, посолить, положить пшеничную крупу и варить на слабом огне до готовности.

Гороховая каша со свининой

Ингредиенты

200 г гороха, 300 г свинины, 100 г свиного сала, 50 г маринованных грибов, соль.

Способ приготовления

Мясо и сало промыть, мелко нарезать, выложить в казан, посолить, жарить в течение 10 минут. Добавить предварительно замоченный горох, влить воду, варить до готовности. Подать к столу с маринованными грибами.

Ячневая каша с бараниной и корейской морковью

Ингредиенты

200 г ячневой крупы, 200 г баранины, 150 г корейской моркови, 1 луковица, 40 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Баранину промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Мясо, корейскую морковь и лук выложить в казан, обжарить в растительном масле. Добавить ячневую крупу, залить водой, варить в течение 20 минут, посолить, довести до готовности на слабом огне. При подаче к столу заправить сливочным маслом.

Гречневая каша с курицей

Ингредиенты

200 г гречневой крупы, 300 г филе курицы, 2 луковицы, 30 мл растительного масла, 50 г майонеза, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Филе курицы промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в казан вместе с курицей, обжарить в растительном масле, добавить майонез, тушить в течение 5 минут. Добавить гречневую крупу, влить воду, посолить, варить до готовности. При подаче к столу заправить сливочным маслом и посыпать зеленью петрушки.

Кукурузная каша с колбасой, луком и баклажаном

Ингредиенты

200 г кукурузной крупы, 200 г копченой колбасы, 2 луковицы, 1 баклажан, 40 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Колбасу нарезать кубиками и обжарить на сковороде в сливочном масле. Баклажан вымыть, нарезать соломкой.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в казан вместе с баклажаном, обжарить в растительном масле. Влить воду, положить кукурузную крупу, посолить, варить до готовности, перемешать с колбасой.

Вторые блюда из мяса и птицы

Тушеное мясо

Говядина с цукини

Ингредиенты

300 г говядины, 2 цукини, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, нарубить. Зелень кинзы вымыть, измельчить. Мясо промыть, нарезать очень тонкими ломтиками. Цукини вымыть, нарезать кружочками, выложить в казан с разогретым сливочным маслом, добавить мясо и лук. Жарить в течение 15 минут, влить немного воды, посолить, поперчить, тушить до готовности, перемешать с чесноком. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Говядина с овощами

Ингредиенты

1 кг говядины, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 50 г копченого сала, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, измельчить. Морковь, корни петрушки и сельдерея вымыть, очистить, мелко нарезать.

Сало мелко нарезать, выложить в казан, жарить до вытапливания жира, добавить мясо, посолить, поперчить, жарить 15 минут. Положить лук, морковь, корни петрушки и сельдерея, слегка обжарить, влить немного воды, добавить майонез, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Говядина с капустой и картофелем

Ингредиенты

500 г говядины, 400 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 100 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Говядину промыть, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Капусту вымыть, нашинковать.

Говядину и лук выложить в казан, добавить сливочное масло, обжарить, положить капусту, картофель, посолить, поперчить. Влить немного воды и тушить до готовности.

Говяжья вырезка в винном соусе

Ингредиенты

500 г говяжьей вырезки, 100 мл белого вина, 3 помидора, 2 луковицы, сок 1 лимона,

50 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, выложить в казан вместе с луком, добавить растительное масло, обжарить. Положить помидоры, влить немного воды, тушить 20 минут. Добавить вино, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Говядина в маринаде

Ингредиенты

400 г говядины, 100 г шпика, 2 луковицы, 1 пучок зелени

кинзы, 1 пучка зелени петрушки, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 2 лавровых листа, 2 зубчика чеснока, 3 помидора, 2 столовые ложки кетчупа, 50 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Чеснок очистить и вымыть. Зелень петрушки и кинзы вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть и нарезать дольками.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, слегка отбить. Шпик нарезать тонкими ломтиками. Воду (0,5 л) довести до кипения, добавить соль, перец, зелень петрушки и кинзы, лавровый лист, чеснок, кипятить в течение 2 минут, затем остудить.

Мясо и шпик залить приготовленным маринадом, добавить уксус, лимонный сок и оставить на 1 час.

Куски мяса, ломтики шпика и кольца лука выложить в казан, обжарить в растительном масле, влить немного маринада и тушить до готовности. При подаче к столу полить кетчупом и оформить помидорами.

Говяжья вырезка в лимонном соке

Ингредиенты

500 г говяжьей вырезки, 100 г шпика, 3 столовые ложки лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать порционными кусками. Шпик нарезать тонкими ломтиками, выложить в казан, жарить до вытапливания жира. Добавить мясо, жарить 15 минут, влить лимонный сок и немного воды, посолить, поперчить, тушить до готовности.

Говядина с кукурузой и болгарским перцем в красном вине

Ингредиенты

500 г говядины, 10 стручков болгарского перца, 5 кукурузных

початков, 100 мл красного вина, 5 столовых ложек растительного масла, 5 столовых ложек кетчупа, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Для приготовления маринада вино смешать с растительным маслом, кетчупом, солью и перцем.

Мясо промыть, крупно нарезать, залить маринадом и оставить на 20 минут. Зелень петрушки и укропа вымыть и мелко нарезать.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать широкими полосками. Кукурузные початки разрезать пополам.

Маринованное мясо, болгарский перец и кукурузные початки выложить в казан, обжарить, влить маринад, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Говядина в коньяке

Ингредиенты

1 кг говядины, 2 лимона, 150 мл коньяка, 50 мл виноградного уксуса, 100 г шпика, 3 луковицы, 1 бутон гвоздики, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Говядину промыть, нарезать крупными кусками. Шпик нарезать небольшими кусочками.

Для приготовления маринада репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Лимоны вымыть, снять с них цедру, мякоть мелко нарезать.

Цедру натереть на терке и соединить с мякотью, добавить лук, соль, гвоздику, перец, лавровый лист, коньяк и виноградный уксус. Положить в маринад куски мяса и шпика, убрать в прохладное место на 4 часа.

Куски мяса и шпик выложить в казан. Обжарить на сильном огне, влить маринад и тушить до готовности.

Говядина с яблоками и болгарским перцем

Ингредиенты

1 кг говядины, 150 мл растительного масла, 3 луковицы, 3 стручка болгарского перца, 2 помидора, 2 яблока, 15 г крахмала, 1 яйцо, 80 мл белого вина, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать ломтиками. Яблоки вымыть, удалить сердцевины, крупно нарезать. Помидоры вымыть и измельчить.

Выложить мясо и овощи с яблоками в эмалированную емкость, посолить, поперчить, влить вино и 50 мл растительного масла. Крахмал взбить с яйцом и добавить к маринаду. Все тщательно перемешать и убрать в прохладное место на 2–3 часа.

Куски мяса с болгарским перцем, луком и яблоками выложить в казан. Обжарить в оставшемся растительном масле, затем влить маринад и тушить до готовности.

Говядина с шампиньонами и болгарским перцем

Ингредиенты

1 кг говядины, 300 г шампиньонов, 2 стручка болгарского перца, 70 мл растительного масла, 3 луковицы, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать кусочками по 50–60 г, пересыпать смесью соли и перца. Грибы перебрать, промыть, крупные разрезать пополам, а мелкие оставить целыми. Болгарский перец очистить от семян, вымыть и нарезать кольцами. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Кусочки мяса, лук, болгарский перец и грибы выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, тушить до готовности.

Говядина в шампанском

Ингредиенты

1 кг говядины, 100 г сала, 200 мл сухого шампанского, 30 мл столового уксуса, 2 лимона, 2 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 1 чайной ложки корицы, 1 бутон гвоздики, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать крупными кусками. Сало нарезать небольшими кусками.

Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть и измельчить. Лимоны вымыть, снять цедру, мякоть измельчить и соединить с мелко нарезанной цедрой.

Приготовить маринад, смешав шампанское и столовый уксус. Растворить в подогретой смеси соль, добавить перец, корицу, гвоздику, лимоны, лук и зелень. Опустить в маринад мясо и оставить на 4–5 часов. Сало растопить в казане, добавить мясо, обжарить, влить маринад, тушить до готовности.

Говядина с болгарским перцем и коньяком

Ингредиенты

1 кг говядины, 2 луковицы, 2 стручка болгарского перца, 100 мл коньяка, 200 г свиного жира, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Болгарский перец очистить от семян, вымыть и нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть и измельчить. Все соединить, посолить, поперчить, залить коньяком и тщательно перемешать. Поставить на холод на 1–2 часа. Маринад слить, мясо, болгарский перец и лук выложить в казан с разогретым жиром, обжарить, влить маринад, тушить до готовности.

Телятина с тмином

Ингредиенты

1 кг телятины, 15 г тмина, 3 зубчика чеснока, 2 столовые

ложки растительного масла,

10 г сахара, перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Мясо промыть, нарубить, перемешать с тмином. Посолить, посыпать сахаром, поперчить, оставить на 20 минут.

Выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать чесноком.

Говядина с абрикосами

Ингредиенты

1 кг говядины, 50 г свиного жира, 10 г сахара, 250 г абрикосов, 100 мл винного уксуса, 2 луковицы, 5 г корицы, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть и нарезать длинными полосками. Для приготовления маринада лук очистить, вымыть и мелко нарезать, опустить в кипящую воду, добавить соль, перец, сахар, корицу, измельченный лавровый лист, кипятить 2 минуты, затем влить винный уксус и кипятить еще 3 минуты. Маринад остудить и залить им мясо. Оставить в прохладном месте на 2 часа. Абрикосы вымыть, удалить косточки.

Полоски маринованного мяса слегка обсушить, выложить в казан с разогретым жиром, обжарить, положить абрикосы, тушить на сильном огне 10 минут, затем убавить огонь до минимума, влить маринад и тушить до готовности.

Говядина с мускатным орехом

Ингредиенты

1 кг говядины, 250 г шпика, 3 луковицы, 100 мл оливкового масла, лавровый лист, 5 г тертого мускатного ореха, 1 бутон гвоздики, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать кусочками по 100–120 г, выложить в эмалированную емкость. Из оливкового масла, измельченного лаврового листа, соли, перца, гвоздики, мускатного ореха приготовить маринад, вскипятив смесь на огне.

Залить полученным маринадом мясо, убрать в прохладное место на 2–3 часа.

Шпик нарезать небольшими кусочками, выложить в казан, жарить до вытапливания жира, добавить мясо, обжарить, влить маринад, тушить до готовности.

Говядина с баклажанами и фасолью

Ингредиенты

500 г говядины, 500 г баклажанов, 3 луковицы, 100 г консервированной фасоли, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Баклажаны вымыть и нарезать кубиками.

Говядину промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в казан, добавить баклажаны, посолить, поперчить, положить лук, сливочное масло, обжарить, влить немного воды, тушить 15 минут. Добавить фасоль, тушить до готовности.

Говядина с морковью, капустой и свеклой

Ингредиенты

500 г говядины, 1 морковь, 1 небольшая свекла, 1 луковица, 200 г белокочанной капусты, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени кинзы, 40 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Говядину промыть, нарезать соломкой. Капусту вымыть, нашинковать. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Морковь и свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной

терке.

Говядину и лук выложить в казан с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, обжарить. Добавить, капусту, свеклу и морковь, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать чесноком и зеленью кинзы.

Говядина со шпиком, луком и болгарским перцем

Ингредиенты

500 г говядины, 100 г шпика, 5 луковиц, 4 стручка болгарского перца, 2 зубчика чеснока, 100 мл растительного масла, 2 веточки базилика, цедра 1 лимона, 2 чайные ложки сахара,

1 чайная ложка красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Чеснок и лук очистить, вымыть и нарезать. Мясо промыть, нарезать кубиками. Шпик мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена и нарезать полосками. Базилик вымыть и измельчить.

Растительное масло разогреть в казане, положить мясо, шпик, лук и чеснок, посолить, обжарить, влить немного воды, добавить красный перец и тушить 15 минут. Положить болгарский перец, сахар, цедру, базилик и тушить до готовности.

Говядина с картофелем и болгарским перцем

Ингредиенты

500 г говядины, 3 луковицы, 3 клубня картофеля, 2 стручка болгарского перца, 2 помидора, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки топленого масла, 1 чайной ложки семян укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена и нарезать полосками. Мясо промыть и нарезать соломкой. Помидоры вымыть и

нарезать кружочками.

Лук выложить в казан, добавить топленое масло и обжарить, затем добавить мясо, посолить, поперчить, жарить в течение 10 минут. Влить немного воды и тушить 15 минут. Положить картофель, болгарский перец, чеснок, семена укропа и тушить 20 минут. Положить помидоры и тушить до готовности.

Говядина с яблоками и айвой

Ингредиенты

500 г говядины, 1 луковица, 2 яблока, 1 айва, 1 столовая ложка пшеничной муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки томатной пасты, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Яблоки и айву вымыть, разрезать на четверти, удалить сердцевины, нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать соломкой.

Яблоки, айву и лук выложить в казан, посыпать мукой, добавить 1 столовую ложку масла и обжарить. Добавить мясо, добавить оставшееся масло, посолить, поперчить, жарить 10 минут, влить немного воды, тушить 20 минут. Добавить томатную пасту, лавровый лист и тушить до готовности.

Говядина с грецкими орехами и апельсинами

Ингредиенты

300 г говядины, 50 г ядер грецких орехов, 2 апельсина, 1 луковица, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Орехи измельчить. Апельсины очистить, разделить на дольки.

Мясо и лук выложить в казан с разогретым оливковым маслом, жарить 5 минут, влить немного воды, добавить соль,

перец, тушить 20 минут. Положить орехи, апельсины, майонез, тушить до готовности.

Говядина в пиве

Ингредиенты

400 г говядины, 3 столовые ложки топленого сала, 200 мл светлого пива, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 чайные ложки пшеничной муки, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 2 корня петрушки, 1 морковь, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Картофель, морковь, корни петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками, выложить на сковороду, посолить, добавить лук, сало (2 столовые ложки) и обжарить.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, выложить в казан, добавить оставшееся сало, жарить в течение 5–7 минут, затем влить пиво, положить смесь томатной пасты и муки и тушить 10 минут. Овощи добавить к мясу, тушить до готовности.

Говядина в цитрусовом соусе

Ингредиенты

500 г говядины, 1 апельсин, 1 лайм, 1 луковица, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, приправа для мяса, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать соломкой. Апельсин и лайм вымыть, очистить от кожуры, нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Мясо выложить в казан с разогретым оливковым маслом, жарить 10 минут, посолить, посыпать приправой, влить немного воды, тушить в течение 15 минут, добавить лук, апельсин и лайм. Тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Говядина с алычой

Ингредиенты

500 г говядины, 1 луковица, 4 алычи, 1 столовая ложка пшеничной муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки томатной пасты, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Алычу вымыть, удалить косточки. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами.

Мясо промыть, нарезать соломкой.

Алычу и лук выложить в казан, посыпать мукой, добавить 1 столовую ложку масла и обжарить. Добавить мясо, оставшееся масло, посолить, поперчить, жарить 10 минут, влить воды, тушить 20 минут. Добавить томатную пасту, лавровый лист и тушить до готовности.

Говядина с моченными яблоками

Ингредиенты

400 г говядины, 300 г моченых яблок, 4–5 клубней картофеля, 1 луковица, 2–3 помидора, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки вымыть. Помидоры вымыть и нарезать дольками.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в казан с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, жарить в течение 15 минут, добавить яблоки, лук, картофель, перемешать. Тушить до готовности.

При подаче к столу украсить помидорами и веточками петрушки.

Говядина со сливой

Ингредиенты

500 г говядины, 200 г сливы, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок зеленого салата, 1 пучка зелени петрушки, приправа для мяса, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Сливу вымыть, удалить косточки.

Зелень петрушки и листья салата вымыть.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в казан с разогретым растительным маслом.

Жарить в течение 10 минут на сильном огне, добавить лук, сливу, посолить, посыпать приправой, влить немного воды. Тушить 15–20 минут, добавить майонез, тушить до готовности.

При подаче к столу оформить листьями салата и веточками петрушки.

Говядина с пекинской капустой в грибном бульоне

Ингредиенты

300 г говядины, 200 г пекинской капусты, 200 мл грибного бульона, 2 моркови, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Говядину промыть, нарезать небольшими кусочками. Пекинскую капусту вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в казан, обжарить вместе с морковью в растительном масле. Добавить мясо, посолить, поперчить, залить бульоном и тушить 30–35 минут. Добавить пекинскую капусту и петрушку, тушить до готовности.

Жирная говядина в томатном соке с овощами

Ингредиенты

500 г жирной говядины, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 2 стручка болгарского перца, 1 стручок острого перца, 2 столовые ложки растительного масла, 150 мл мясного бульона, 100 мл томатного сока, лавровый лист, 1 пучка зелени петрушки и кинзы, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Болгарский и острый перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить.

Говядину выложить в казан, обжарить в растительном масле вместе с луком и острым перцем, посолить, залить бульоном, смешанным с томатным соком. Тушить 35 минут. Добавить болгарский перец, чеснок, зелень и лавровый лист, тушить до готовности.

Мясо кролика с сушеными белыми грибами

Ингредиенты

1 кг мяса кролика с косточкой, 50 г сушеных белых грибов, 200 г майонеза, 50 г жира, 1 морковь, 2 луковицы, лавровый лист, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, 34 горошины черного перца, молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лук и морковь очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

Мясо кролика промыть, нарубить кусочками по 50–70 г, посолить, поперчить, выложить в казан, обжаривать в жире до образования золотистой корочки, влить немного воды. Добавить предварительно замоченные грибы, лавровый лист, перец горошком, лук, морковь и тушить 20 минут. Положить майонез и тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Мясо кролика с маринованными овощами

Ингредиенты

500 г мяса кролика, 4 маринованных огурца, 3 маринованных зеленых помидора, 100 г маринованных кабачков, 200 г консервированного зеленого горошка, 200 г сметаны, 4 клубня картофеля, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы, кабачки и помидоры нарезать. Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками.

Мясо кролика промыть, посолить, сбрызнуть уксусом, нарезать тонкими ломтиками, выложить в казан, добавить картофель, зеленый горошек, огурцы, кабачки и помидоры, поперчить, добавить сметану. Тушить до готовности.

Мясо кролика с корейской морковью

Ингредиенты

1 кг мяса кролика, 200 г корейской моркови, 100 г жира, 200 г майонеза, 3 луковицы, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Мясо кролика промыть, нарубить порционными кусками, посолить, поперчить, выложить в казан, обжаривать в жире до образования золотистой корочки, добавить лук, корейскую морковь, лавровый лист, майонез и залить водой так, чтобы жидкость покрывала содержимое не более чем на У. Тушить до готовности.

Кролик в майонезе

Ингредиенты

400 г мяса кролика, 50 г свиного сала, 100 г майонеза, сок 1 лимона, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать крупными кусками, посолить, поперчить, полить лимонным соком, оставить на 20 минут. Сало

выложить в казан, жарить до вытапливания жира, положить мясо, обжарить. Добавить майонез, тушить до готовности.

Кролик в красном вине

Ингредиенты

Тушка кролика, 200 г шпика, 3 луковицы, 700 мл красного вина, 200 мл яблочного уксуса, 3 моркови, 50 г муки, 3 бутона гвоздики, 1 чайной ложки тмина, 2 зубчика чеснока, лавровый лист, 10 горошин душистого перца, соль.

Способ приготовления

Для приготовления маринада морковь вымыть, очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Морковь и чеснок залить вином, смешанным с уксусом, добавить лавровый лист, тмин, гвоздику, душистый перец и соль, влить немного воды, довести до кипения, положить муку, перемешать и нагревать на слабом огне 5 минут. Маринад охладить.

Тушку кролика промыть, нарубить, залить маринадом и оставить на 2–3 часа при комнатной температуре, затем выдержать еще 3 часа в прохладном месте. Мясо достать, маринад процедить.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Шпик мелко нарезать, выложить в казан, жарить до вытапливания жира, добавить лук и мясо, обжарить. Влить маринад, тушить до готовности.

Кролик с яблоками и черносливом в красном вине

Ингредиенты

Тушка кролика, 150 г сала, 3 яблока, 100 г чернослива, 10 г тертого имбиря, 500 мл красного вина, 80 мл растительного масла, 5 г корицы, лавровый лист, 20 г измельченного чеснока, перец, соль.

Способ приготовления

Для приготовления маринада добавить в подогретое вино соль, перец, корицу, лавровый лист, чеснок, кипятить 3 минуты, затем влить растительное масло и кипятить еще 5–7 минут.

Готовый маринад охладить, залить им промытую тушку кролика и оставить на 3 часа в прохладном месте. Маринад слить, процедить. Тушку кролика нарубить порционными кусками.

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевины и нарезать крупными кусками. Сало нарезать, выложить в казан, жарить до вытапливания жира, положить мясо, обжарить на сильном огне, добавить яблоки и предварительно замоченный чернослив, жарить на среднем огне 20 минут. Влить маринад, положить имбирь, тушить до готовности.

Мясо кролика в белом вине

Ингредиенты

1 кг мяса кролика, 100 г сала, 2 луковицы, 80 мл белого вина, 10 г сахара, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо кролика промыть, нарубить крупными кусками, посолить, поперчить и посыпать

сахаром. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Сало нарезать тонкими ломтиками, выложить в казан, жарить до вытапливания жира, добавить мясо и лук, обжарить на сильном огне. Влить вино и тушить на слабом огне до готовности.

Куриные окорочка с шампиньонами и печенью

Ингредиенты

2 куриных окорочка, 150 г шампиньонов, 100 г куриной печени, 50 г майонеза, 1 луковица, 80 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, мелко нарезать. Печень промыть, нарезать кусочками. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть и нарезать. Окорочка промыть, выложить в казан с разогретым сливочным маслом, жарить на сильном огне 15 минут. Добавить грибы и лук, жарить еще 10 минут. Положить

майонез, посолить, поперчить, добавить куриную печень, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Курица в томате

Ингредиенты

Тушка курицы, 100 г томатной пасты, 3 моркови, 3 луковицы, 50 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Тушку курицы промыть, нарубить, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить вместе с луком и морковью. Добавить перец, соль, томатную пасту, влить немного воды и тушить до готовности.

Курица со сливками и белым вином

Ингредиенты

Тушка курицы, 100 мл сливок, 2 столовые ложки тертой моркови, 50 мл растительного масла, 150 мл белого вина, 2 лавровых листа, 2 г мускатного ореха, 3–4 горошины черного перца, молотый перец, соль.

Способ приготовления

Тушку курицы промыть, нарубить, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить. Добавить морковь, молотый перец, перец горошком, соль, лавровый лист, мускатный орех, вино, влить немного воды и тушить в течение 20–25 минут. Добавить сливки, тушить до готовности.

Куриные окорочка с айвой и гусиной печенью

Ингредиенты

2 куриных окорочка, 3 айвы, 200 мл куриного бульона, 100 г гусиной печени, 50 г майонеза, 1 луковица, 70 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Айву вымыть, очистить, удалить сердцевины, нарезать ломтиками. Печень промыть, нарезать кусочками. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть и нарезать.

Куриные окорочка промыть, выложить в казан с разогретым сливочным маслом, обжарить на сильном огне. Положить айву, лук, гусиную печень, жарить 15 минут.

Посолить, поперчить, положить майонез, влить бульон, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Филе курицы с кабачками

Ингредиенты

300 г филе курицы, 300 г кабачков, 1 луковица, 20 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Кабачки вымыть, нарезать кружочками.

Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками, выложить в казан с разогретым сливочным маслом, обжарить на сильном огне, добавить лук и кабачки, жарить на среднем огне 10 минут. Посолить, поперчить, влить немного воды, тушить до готовности.

Курица с помидорами и зеленью

Ингредиенты

Тушка курицы, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зеленого лука, 4 помидора, перец, соль.

Способ приготовления

Зеленый лук, зелень укропа и петрушки вымыть, мелко

нарезать. Помидоры вымыть и нарезать дольками.

Тушку курицы промыть, нарубить порционными кусками, выложить в казан с разогретым сливочным маслом, обжарить на сильном огне, посолить, поперчить, добавить помидоры, жарить 20 минут на среднем огне. Влить немного воды, положить зелень укропа, тушить до готовности.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и зеленым луком.

Курица с яблоками

Ингредиенты

Тушка курицы, 3–4 яблока, 50 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, разрезать на четверти, удалить сердцевины. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

Тушку курицы промыть, нарубить порционными кусками, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить на сильном огне, посолить, поперчить, добавить яблоки. Жарить на среднем огне 15 минут, влить немного воды, тушить до готовности.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Курица в остром маринаде

Ингредиенты

Тушка курицы, 4 луковицы, сок 3 лимонов, 4–5 столовых ложек оливкового масла,

1 стручка острого перца, 1 чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Тушку курицы промыть, нарубить, посолить, поперчить, посыпать мелко нарезанным острым перцем, полить лимонным соком, 2 столовыми ложками оливкового масла и положить в прохладное

место на 3 часа.

Куски мяса обсушить салфеткой, выложить в казан с оставшимся разогретым оливковым маслом, обжарить вместе с луком, влить оставшийся от маринования соус, тушить до готовности.

Курица с корейской морковью

Ингредиенты

600 г филе курицы, 150 г корейской моркови, 50 г сливочного масла, 1 пучка зелени петрушки, 1 чайной ложки молотого красного перца, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Филе курицы промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в казан с разогретым сливочным маслом, посолить, поперчить, обжарить на сильном огне. Положить корейскую морковь, жарить на среднем огне 10 минут, влить немного воды, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Курица с цукини

Ингредиенты

400 г филе курицы, 2 цукини, 1 луковица, 1 морковь, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Цукини вымыть, нарезать кубиками.

Филе курицы промыть, отварить в подсоленной воде, нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить.

Лук, цукини и морковь выложить в казан с разогретым оливковым маслом, обжарить, добавить курицу, посолить, поперчить, влить бульон, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Курица в пряном маринаде

Ингредиенты

Тушка курицы, 100 г свиного сала, 150 мл белого вина, 3 моркови, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 2 луковицы, лавровый лист, 2 бутона гвоздики, 3–4 горошины душистого перца, соль.

Способ приготовления

Морковь, корень петрушки и сельдерея вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Для приготовления маринада в кипящую воду (700 мл) положить соль, душистый перец горошком, лавровый лист, гвоздику, морковь, коренья. Кипятить 10 минут, затем влить вино и кипятить еще 5 минут. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Тушку курицы промыть, нарубить порционными кусками, залить слегка остывшим маринадом, оставить в прохладном месте на 4 часа.

Сало нарезать, выложить в казан, жарить до вытапливания жира, положить курицу и лук, обжарить. Влить процеженный маринад, тушить до готовности.

Курица с черносливом, орехами и медом

Ингредиенты

Тушка курицы, 100 г чернослива, 50 г меда, 70 г ядер грецких орехов, 150 мл яблочного уксуса, 50 мл коньяка, 3 луковицы, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Курицу промыть, нарубить порционными кусками.

Воду (700 мл) подогреть, растворить в ней соль, добавить перец, лук, влить уксус и коньяк, довести до кипения и снять с огня. Дать маринаду остыть, затем залить им курицу. Оставить в прохладном месте на 2–3 часа. Маринад слить.

Грецкие орехи соединить с предварительно замоченным черносливом, добавить мед, аккуратно размешать, выложить в казан, добавить курицу, обжарить, залить маринадом, тушить до готовности.

Курица с клюквой

Ингредиенты

Тушка курицы, 150 мл растительного масла, 200 г клюквы, 20 г сахара, 20 г тертого чеснока, 3 г красного молотого перца, 3 г черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Тушку курицы промыть. Клюкву перебрать, вымыть. Чеснок смешать с солью, красным и черным молотым перцем.

Натереть полученной смесью курицу, нарубить порционными кусками, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить. Добавить смесь клюквы и сахара, тушить до готовности.

Курица в сметанном соусе с чесноком

Ингредиенты

Тушка курицы, 150 г сметаны, лавровый лист, 3 зубчика чеснока, 20 мл растительного масла, 5 г сахара, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Из сметаны, соли, перца, сахара, измельченного лаврового листа и чеснока приготовить соус, тщательно смешав все ингредиенты.

Тушку курицы промыть, нарубить порционными кусками, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить соус, тушить до готовности.

Курица с апельсинами

Ингредиенты

Тушка курицы, 3 апельсина, 50 г свиного жира, 5 г сахара,

соль.

Способ приготовления

Апельсины вымыть, очистить, разделить на дольки. Тушку курицы промыть, натереть смесью соли и сахара, нарубить порционными кусками, выложить в казан с разогретым жиром, обжарить. Положить апельсины, тушить до готовности.

Цыплята с орехами

Ингредиенты

3 тушки цыпленка, 100 г ядер грецких орехов, 150 г сливочного масла, 100 г сала, 15 г сахара, 5 г мускатного ореха, перец, соль.

Способ приготовления

Тушки цыплят промыть. Сало мелко нарезать, выложить в казан, жарить до вытапливания жира, положить тушки цыплят, посолить, поперчить, обжарить на сильном огне. Добавить сливочное масло, мускатный орех, сахар, грецкие орехи, тушить до готовности.

Цыплята с имбирем

Ингредиенты

3 тушки цыпленка, 150 г свиного сала, 15 г нарезанного имбиря, 3 г мускатного ореха, 5 г красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Тушки цыплят промыть, натереть смесью из соли, перца и мускатного ореха.

Сало нарезать тонкими полосками, обернуть тушки ломтиками сала, перевязать кулинарной нитью и выложить в казан. Жарить на сильном огне 15 минут, положить имбирь, влить немного воды, тушить до готовности.

Цыплята в масле

Ингредиенты

3 тушки цыпленка, 200 г топленого масла, 1 чайной ложки молотой гвоздики, 2 г корицы, перец, соль.

Способ приготовления

Тушки цыплят промыть, опустить в подсоленную воду, оставить на 15 минут. Затем снять кожу, посыпать смесью корицы, гвоздики и перца, выложить в казан с кипящим топленым маслом, обжарить на сильном огне, убавить огонь до минимума, тушить до готовности.

Курица с квашеной капустой

Ингредиенты

400 г филе курицы, 300 г квашеной капусты, 70 г риса, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, перец.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в казан с разогретым растительным маслом, поперчить, обжарить. Добавить капусту вместе с небольшим количеством рассола, рис, тушить 15 минут, влить немного воды, положить сливочное масло, тушить еще 15 минут.

Курица с картофелем и капустой

Ингредиенты

400 г филе курицы, 200 г белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 50 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Капусту вымыть, нашинковать. Зелень

укропа вымыть и нарубить. Филе курицы промыть, нарезать небольшими кусочками.

Картофель, лук и капусту выложить в казан с разогретым растительным маслом, посолить, обжарить, добавить курицу, влить немного воды, тушить 15 минут, добавить зелень укропа. Тушить еще 10–15 минут. При подаче к столу посыпать чесноком.

Филе цыпленка с помидорами и сыром

Ингредиенты

300—400 г филе цыпленка, 70 г сливочного масла, 1 луковица, 4 помидора, 100 мл красного вина, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка пшеничной муки, 2 столовые ложки тертого сыра, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, очистить от кожицы и семян и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Филе цыпленка промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в казан, посолить, поперчить, посыпать мукой, добавить 40 г сливочного масла и жарить в течение 7— 10 минут. Добавить оставшееся масло, влить вино, тушить 10 минут, положить помидоры и сыр, тушить еще 10–15 минут. При подаче к столу украсить зеленью укропа.

Куриные крылышки с цукини, картофелем и шампиньонами

Ингредиенты

500 г куриных крылышек, 2 цукини, 3 клубня картофеля, 100 г шампиньонов, 50 г майонеза, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Цукини вымыть и нарезать соломкой. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Куриные крылышки промыть. Зелень укропа вымыть, нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать

соломкой. Цукини и картофель выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить крылышки, грибы, посолить, поперчить, положить майонез. Тушить в течение 25–30 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Курица в томатном соусе с мандаринами

Ингредиенты

Тушка курицы, 2 столовые ложки топленого масла, 2 столовые ложки сметаны, 2 мандарина, 200 мл томатного сока, 1 чайная ложка сахара, перец, соль.

Способ приготовления

Тушку курицы промыть, натереть солью и перцем, смазать сметаной, запечь в духовке или микроволновой печи, затем нарубить порционными кусками.

Для приготовления соуса мандарины очистить, разделить на дольки, залить томатным соком, добавить сахар, довести до кипения. Куски курицы выложить в казан, добавить топленое масло, соус и тушить в течение 20–25 минут.

Курица с черносливом и курагой

Ингредиенты

Тушка курицы, 100 г кураги, 100 г чернослива, 100 г топленого масла, 2 луковицы, 2 столовые ложки сметаны, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Курагу и чернослив замочить на 30 минут в теплой воде, затем промыть.

Тушку курицы промыть, посолить, смазать сметаной, запечь в духовке или

микроволновой печи. Нарубить порционными кусками, выложить в казан, добавить масло, лук, курагу, чернослив, влить немного воды и тушить 30–35 минут. Украсить зеленью.

Филе цыпленка в кефире

Ингредиенты

500 г филе цыпленка, 200 мл кефира, 30 г сливочного масла, 1 столовая ложка пшеничной муки, 5 клубней картофеля, 20 г топленого масла, 1 пучок зелени петрушки, 2 лавровых листа, 5–6 горошин черного перца, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть. Филе цыпленка промыть, нарезать порционными кусками. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками, выложить в казан, добавить топленое масло и жарить в течение 10 минут.

Добавить филе цыпленка, сливочное масло, смешанный с мукой кефир, лавровый лист, перец горошком и тушить 15–20 минут на среднем огне.

Посолить, убавить огонь до минимума, тушить еще 15 минут. При подаче к столу полить оставшимся от тушения соусом, украсить веточками петрушки.

Филе куриной грудки в чесночном соусе

Ингредиенты

300 г филе куриной грудки, 4 зубчика чеснока, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь и корень петрушки очистить, вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Филе промыть, положить в казан, добавить корень петрушки и морковь, посолить, залить 500 мл воды и варить на слабом огне до готовности. Готовое мясо нарезать небольшими кусочками, бульон процедить.

Для приготовления соуса чеснок очистить, вымыть, растереть с солью, добавить 150 мл куриного бульона, зелень петрушки и перец. Кусочки куриного мяса выложить в казан, залить соусом, тушить 10 минут.

Рагу из курицы и цукини с тмином

Ингредиенты

400 г филе курицы, 3 цукини, 1 луковица, 1 пучка зелени укропа, 2 столовые ложки растительного масла, 100 мл грибного бульона, 1 чайная ложка тмина, перец, соль.

Способ приготовления

Филе курицы промыть, нарезать небольшими кусочками. Цукини вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Лук и цукини выложить в казан, жарить в растительном масле 3–5 минут, добавить мясо, посолить, поперчить, посыпать тмином, перемешать, залить горячим бульоном, тушить 25 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Куриные голени с капустой, рисом и барбарисом

Ингредиенты

4 куриные голени, 200 г белокочанной капусты, 100 г риса, 100 мл куриного бульона, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 10 г сушеного барбариса, перец, соль.

Способ приготовления

Куриные голени промыть. Рис промыть, варить до полуготовности. Капусту вымыть, нашинковать, бланшировать в подсоленной воде 2 минуты, откинуть на сито. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

Капусту смешать с рисом, выложить в казан, сверху положить голени, залить бульоном, посолить и поперчить. Добавить барбарис, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Куриные крылышки в грибном бульоне с овощами

Ингредиенты

500 г куриных крылышек, 200 мл грибного бульона, 2 луковицы, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки карри, 1

пучок зелени кинзы, соль.

Способ приготовления

Куриные крылышки промыть. Морковь и картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

В казане разогреть растительное масло, положить чеснок и лук, обжарить, затем добавить крылышки и жарить до образования золотистой корочки. Добавить морковь, картофель и карри, посолить, жарить 10 минут. Залить горячим бульоном, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Утка с киви, сельдереем и карри

Ингредиенты

Тушка утки, 4 недозрелых киви, 70 мл растительного масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 стебля сельдерея, карри, соль.

Способ приготовления

Киви очистить и нарезать кружочками. Сельдерей вымыть, нарезать кружочками.

Чеснок очистить и вымыть. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Утку промыть, натереть чесноком, солью и карри, нарубить порционными кусками, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжаривать в течение 30 минут. Добавить лук, влить немного воды, тушить 15 минут. Положить киви и сельдерей, тушить до готовности.

Утка с грушами

Ингредиенты

Тушка утки, 3–4 груши, 100 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Груши вымыть, разрезать на четверти, удалить сердцевину. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

Тушку утки промыть, нарубить порционными кусками, выложить в казан с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, обжаривать в течение 30 минут, добавить груши, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Утка с ананасами

Ингредиенты

300 г филе утки, 300 г очищенного ананаса, 2 луковицы, 120 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Ананас нарезать кубиками. Филе промыть и нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Мясо и ананасы посолить, поперчить, выложить в казан с разогретым сливочным маслом, добавить лук, обжаривать в течение 10 минут, влить немного воды, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Утка в красном вине с имбирем

Ингредиенты

Тушка утки (небольшая), 150 мл красного вина, 10 г тертого имбиря, 70 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Тушку утки промыть, натереть смесью соли, перца и имбиря, оставить на 20 минут, нарубить порционными кусками. Выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, влить вино, тушить до готовности.

Утка с изюмом и орехами

Ингредиенты

Тушка утки, 100 г изюма, 100 г ядер грецких орехов, 100 г топленого масла, 2 луковицы, 2 столовые ложки майонеза, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Изюм промыть. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Тушку утки промыть, посолить, смазать майонезом, запечь в духовке. Нарубить порционными кусками, выложить в казан, добавить масло, лук, изюм, орехи, влить немного воды и тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Утка с цитрусами в соевом соусе

Ингредиенты

Тушка утки, 40 г топленого масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 большой грейпфрут, 1 лайм, 200 мл соевого соуса, 1 чайная ложка сахара, перец, соль.

Способ приготовления

Тушку утки промыть, натереть солью и перцем, полить лимонным соком, запечь в духовке, затем нарубить порционными кусками.

Для приготовления соуса грейпфрут и лайм очистить, крупно нарезать, залить соевым соусом, добавить сахар, довести до кипения. Куски утки выложить в казан, добавить топленое масло, соус и тушить до готовности.

Гусиная печень в томате

Ингредиенты

400 г гусиной печени, 300 г томатной пасты, 2 луковицы, 2 столовые ложки топленого масла, 1 пучок зелени укропа, 1 чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, нарубить. Печень промыть, нарезать кусочками, выложить в казан и обжаривать в масле вместе с луком в течение 10 минут.

Влить небольшое количество воды, добавить соль, перец, томатную пасту и тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Филе гуся с овощами и сливой

Ингредиенты

600 г филе гуся, 100 мл белого вина, 300 г жареного картофеля, 3–4 сливы, 3 луковицы,

1 морковь, 2–3 столовые ложки оливкового масла, 1 пучка зелени петрушки, сок 1 лимона, 1 чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, сбрызнуть лимонным соком. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Сливу вымыть, удалить косточки.

Филе промыть, нарезать порционными кусками, посыпать зеленью петрушки, посолить, поперчить, выложить в казан и обжарить в оливковом масле. Добавить сливу, залить вином и тушить 20–25 минут. Добавить лук, морковь, жареный картофель и тушить до готовности.

Гусь с яблоками и овощами

Ингредиенты

Тушка гуся, 5 яблок, 2–3 маринованных огурца, 5–6 клубней картофеля, 5 луковиц, 100 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, 1 столовая ложка жира, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить и крупно нарезать. Маринованные огурцы разрезать вдоль на 4–6 частей. Зелень

петрушки вымыть. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Тушку гуся промыть, посолить, поперчить, нарубить порционными кусками, выложить в казан с разогретым жиром, слегка обжарить. Добавить яблоки, картофель, лук, влить немного воды, положить сметану и тушить до готовности. При подаче к столу полить оставшимся от тушения соусом, украсить веточками петрушки и маринованными огурцами.

Филе гуся с картофелем

Ингредиенты

300 г филе гуся, 5 клубней картофеля, 1 луковица, 70 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать.

Мясо промыть, крупно нарезать, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить лук, картофель, посолить, поперчить. Тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Филе гуся с болгарским перцем и яблочным соусом

Ингредиенты

300 г филе гуся, 7–8 стручков болгарского перца, 2 яблока, 2 помидора, 2 луковицы, 1 стручок острого перца, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 1 пучок зеленого лука, 1 чайная ложка сахара,

1 чайной ложки горчицы, перец, соль.

Способ приготовления

Для приготовления соуса яблоки выложить в дуршлаг, поместить на 5 минут над посудой с кипящей водой, после чего измельчить, соединить их с сахаром, горчицей, измельченным острым перцем и солью.

Стручки болгарского перца вымыть, удалить семена, нарезать кусочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Яблоки вымыть, очистить, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Филе гуся промыть, нарезать кусочками, посыпать молотым перцем, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжаривать в течение 15 минут. Добавить болгарский перец, помидоры, лук, зеленый горошек, жарить еще 5–7 минут. Влить соус, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Свинина в майонезе

Ингредиенты

500 г свинины, 200 г майонеза, 50 мл растительного масла, 2 луковицы, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Свинину промыть, мелко нарезать, выложить в казан с разогретым растительным маслом, добавить лук, обжарить. Положить майонез, посолить, поперчить, тушить до готовности.

Рулеты из отбивных с баклажанами

Ингредиенты

10 отбивных из свинины, 6 столовых ложек растительного масла, 2 небольших баклажана, 5 зубчиков чеснока, 1 пучок зелени укропа, 3 столовые ложки белого вина, 3 столовые ложки соевого соуса, 1 корень сельдерея, 1 чайной ложки шафрана, кориандр на кончике ножа, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть и измельчить. Корень сельдерея вымыть, очистить и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Для приготовления начинки баклажаны вымыть, мелко нарезать, добавить 2 зубчика чеснока.

Для приготовления маринада 4 столовые ложки растительного масла смешать с вином, соевым соусом, добавить оставшийся чеснок, кориандр, шафран и корень сельдерея.

Отбивные залить маринадом, оставить на 2 часа, затем посолить, поперчить, положить на каждый кусок начинку, свернуть рулетом и перевязать кулинарной нитью. Рулеты выложить в казан с оставшимся разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Свиные ребрышки с перцем чили

Ингредиенты

500 г свиных ребрышек, 100 мл растительного масла, 2 столовые ложки кетчупа, 1 чайная ложка черного молотого перца, 1 стручок перца чили, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Перец чили вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Свиные ребрышки промыть и нарубить. Растительное масло (50 мл) смешать с перцем чили, кетчупом, солью и черным перцем.

Свиные ребрышки залить приготовленным маринадом, оставить на 1 час, затем выложить в казан с разогретым оставшимся растительным маслом, обжарить на сильном огне. Влить маринад, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Свинина с фисташками

Ингредиенты

500 г свинины, 100 г измельченных фисташек, 30 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, 100 мл кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа вымыть и нарубить. Мясо промыть, мелко нарезать, посолить, поперчить, выложить в казан с разогретым

растительным маслом, слегка обжарить, добавить орехи, влить немного воды и кетчуп, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Свинина с лимоном

Ингредиенты

500 г свинины, 70 мл овощного бульона, 1 лимон, 1 пучок зелени петрушки, 50 мл растительного масла, 1 чайная ложка тертого имбиря, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры, перец, соль.

Способ приготовления

Лимон вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Свинину промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить. Добавить бульон, смешанный с имбирем и лимонной цедрой, тушить в течение 30 минут. Положить сверху кружочки лимона, посыпать зеленью петрушки и довести до готовности на слабом огне.

Свинина с апельсином, маслинами и карри

Ингредиенты

400 г постной свинины, 50 мл мясного бульона, 100 г маслин, 1 апельсин, 50 мл растительного масла, 1 пучок зелени кинзы, 1 чайная ложка карри, перец, соль.

Способ приготовления

Апельсин вымыть, нарезать кружочками. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Свинину промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить. Добавить бульон, смешанный с карри, тушить в течение 30 минут. Положить сверху маслины и кружочки апельсина, посыпать зеленью кинзы и довести до готовности на слабом огне.

Свинина с шампиньонами

Ингредиенты

500 г свинины, 300 г шампиньонов, 1 луковица, 50 г свиного жира, перец, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть и нарезать небольшими кусочками. Мясо промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Мясо и грибы выложить в казан с разогретым жиром, добавить лук, обжарить, посолить, поперчить, влить немного воды, тушить до готовности.

Свинина со сладким перцем

Ингредиенты

500 г свинины, 4 стручка сладкого перца, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Сладкий перец вымыть, удалить семена, нарезать кольцами. Мясо промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Мясо и сладкий перец выложить в казан с разогретым сливочным маслом, добавить лук, обжарить, посолить, поперчить, влить немного воды, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Свинина с капустой и патиссонами

Ингредиенты

300 г свинины, 100 г белокочанной капусты, 100 г патиссонов, 1 морковь, 2 столовые ложки свиного жира, 3 столовые ложки кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить. Капусту вымыть, нашинковать. Патиссоны вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Мясо выложить в казан с разогретым жиром, добавить морковь и патиссоны, обжарить, положить капусту, посолить, поперчить, влить немного воды, тушить 20 минут. Добавить кетчуп, тушить до готовности.

Рагу из свинины и говядины

Ингредиенты

400 г свинины, 200 г говядины, 1 пучок зеленого лука и зелени петрушки, 3 столовые ложки 3 %-ного уксуса, 2 луковицы, 1 столовая ложка топленого сала, перец, соль.

Способ приготовления

Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, нарубить. Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками, посолить, поперчить, перемешать с репчатым луком, полить уксусом и оставить на 4 часа.

Куски мяса выложить в казан с разогретым салом, обжарить, влить немного воды, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленым луком и зеленью петрушки.

Рагу из свинины и говядины с овощами

Ингредиенты

300 г свинины, 200 г говядины, 5 луковиц, 3 стручка болгарского перца, 1 баклажан, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка топленого сала, перец, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть, удалить семена. Баклажан вымыть и нарезать кружочками.

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками, выложить в казан с разогретым салом, обжарить, добавить баклажан, лук,

болгарский перец, растительное масло, посолить, поперчить, жарить 15 минут. Влить немного воды и тушить до готовности.

Окорок в овощном маринаде

Ингредиенты

1 кг свиного окорока, 2 луковицы, 3 помидора, 3 соленых огурца, 1 зубчик чеснока,

30 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Окорок промыть, нарезать кусками по 30–40 г. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Огурцы мелко нарезать. Чеснок вымыть, очистить, измельчить. Выложить мясо в эмалированную емкость, перекладывая каждый слой помидорами, огурцами и чесноком. Поставить в прохладное место на 1–2 часа.

Мясо достать, маринад слить и процедить. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Мясо и лук выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, посолить, поперчить, влить маринад, тушить до готовности.

Свинина с кабачками и маслятами

Ингредиенты

2 кабачка, 400 г свинины, 150 г маринованных маслят, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Свинину промыть, нарезать кубиками, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить кабачки, лук, грибы, посолить, поперчить, тушить до готовности. При подаче к столу перемешать с чесноком и зеленью петрушки.

Свинина с солеными огурцами и маслинами

Ингредиенты

200 г свинины, 3 соленых огурца, 10 маслин, 100 г маринованных шампиньонов, 2 сосиски, 30 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, перец.

Способ приготовления

Огурцы нарезать кубиками, сосиски — кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Свинину промыть, нарезать соломкой, выложить в казан с разогретым растительным маслом, поперчить, обжарить, добавить огурцы, маслины вместе с рассолом, шампиньоны, сосиски, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Свинина с краснокочанной капустой

Ингредиенты

400 г свинины, 400 г краснокочанной капусты, 2 помидора, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучка зелени кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Свинину промыть и нарезать небольшими кусочками. Капусту вымыть и нашинковать. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень кинзы вымыть и крупно нарезать.

Мясо выложить в казан с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, жарить в течение 10 минут. Добавить капусту, репчатый лук, влить немного воды, тушить 20 минут.

Положить помидоры, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Свинина с кольраби

Ингредиенты

400 г нежирной свинины, 200 мл овощного бульона, 3 кольраби, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Свинину промыть, нарезать небольшими кусочками. Кольраби вымыть, очистить, мелко нарезать. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Свинину и кольраби выложить в казан, посолить, поперчить, залить бульоном и тушить в течение 45 минут. Добавить лук и часть зелени, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать оставшейся зеленью.

Свинина с капустой в грибном бульоне

Ингредиенты

400 г свинины, 300 г белокочанной капусты, 300 мл грибного бульона, 150 г свежего зеленого горошка, 1 морковь, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Свинину промыть, нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой.

Капусту вымыть, нашинковать. Зеленый горошек вымыть, бланшировать в кипящей подсоленной воде 2 минуты.

Зелень укропа вымыть, нарубить. Морковь выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить свинину, посолить, поперчить, влить бульон, тушить 30 минут. Добавить капусту, тушить еще 20 минут, положить зеленый горошек, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Свинина с чесноком и мускатным орехом

Ингредиенты

1 кг свинины, 100 г свиного сала, 2 зубчика чеснока, 5 г толченого мускатного ореха, перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Мясо промыть, нарезать крупными кусками, натереть каждый кусок смесью соли, перца, мускатного ореха и чеснока. Оставить в прохладном месте на 2 часа.

Свиное сало нарезать тонкими ломтиками, выложить в казан, жарить до вытапливания жира, добавить мясо, обжарить. Влить немного воды, тушить до готовности.

Свинина, маринованная в йогурте

Ингредиенты

1 кг свинины, 3 луковицы, 2 корня петрушки, 1 корень сельдерея, 3 моркови, 500 мл йогурта, 50 г майонеза, 150 г свиного сала, 5 г имбиря, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать крупными кусками. Морковь, корни сельдерея и петрушки, лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Замочить мясо в йогурте на 3–4 часа. Из соли, перца и имбиря приготовить смесь, натереть ею куски мяса.

Сало нарезать ломтиками, выложить в казан, жарить до вытапливания жира, добавить мясо, овощи, обжарить, положить майонез, тушить до готовности.

Свинина с молодым картофелем в белом вине

Ингредиенты

1 кг свинины, 4 луковицы, 500 г молодого картофеля, 50 мл растительного масла, 100 мл сухого белого вина, 2 моркови, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Мясо промыть, нарезать кусочками по 50–60 г, пересыпать смесью соли и перца. Картофель, лук и морковь очистить, вымыть и нарезать: лук — кольцами, морковь и картофель — кружочками.

Мясо, картофель, морковь и лук выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, посолить,

поперчить, влить вино, тушить до готовности.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Бараньи ребрышки с луком и зеленью

Ингредиенты

500 г бараньих ребрышек, 4 луковицы, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени кинзы,

1 пучка зелени укропа, 40 мл растительного масла, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, перец, соль.

Способ приготовления

Зеленый лук, зелень укропа и кинзы вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, посолить и сбрызнуть уксусом. Бараньи ребрышки промыть, нарубить порционными кусками, посолить, поперчить, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить лук, влить немного воды, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью.

Баранина с баклажанами и зернами граната

Ингредиенты

300 г баранины, 4 баклажана, 1 пучок зелени петрушки, 50 г зерен граната, 1 лавровый лист, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, 1 чайная ложка черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть. Баранину промыть, нарубить. Баклажаны вымыть, очистить, разрезать на 4–6 частей, посолить, плотно уложить в казан, залить холодной водой, оставить на 2 часа. Слить воду, залить баклажаны чистой водой, оставить на 2 часа, снова поменять воду, после чего добавить куски баранины, перец, соль, лавровый лист и варить до готовности на умеренном огне. Подать к столу, сбрызнув уксусом и украсив веточками петрушки и зернами граната.

Баранина по-марокканski

Ингредиенты

200 г жирной баранины, 4 банана, 150 мл оливкового масла, 200 мл мясного бульона, перец, соль.

Способ приготовления

Бананы очистить, разрезать поперек на несколько частей. Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками, посолить. В ломтики мяса завернуть кусочки бананов. Ломтики мяса выложить в казан с разогретым оливковым маслом, жарить в течение 20–25 минут, влить бульон, поперчить, тушить до готовности.

Баранина в соусе из стеблей бамбука

Ингредиенты

600 г баранины, 400 г консервированных стеблей бамбука, 200 г сливок, 100 г бараньего жира, 50 г пшеничной муки, 2 чайные ложки горчицы, сок 1лимона, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, отбить, посолить, поперчить, смазать горчицей, посыпать 1 столовой ложкой муки, выложить в казан, обжарить в жире с обеих сторон и переложить в другую посуду.

Для приготовления соуса в казан с оставшимся от жаренья жиром положить муку, влить сливки, довести до кипения, добавить стебли бамбука, лимонный сок, соль, варить 3 минуты, положить мясо, тушить 20 минут.

Баранина по-киргизски

Ингредиенты

400 г баранины, 4 клубня картофеля, 100 мл молока, 100 мл мясного бульона, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 пучок зелени укропа,

перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень укропа вымыть и нарубить. Баранину промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в казан, добавить 1 столовую ложку растительного масла и жарить в течение 3 минут. Добавить картофель и лук, влить еще 1 столовую ложку растительного масла и жарить в течение 5–7 минут.

Добавить оставшееся растительное масло, жарить в течение 3 минут, затем влить молоко, бульон, тушить в течение 7-10 минут, посолить, поперчить, положить томатную пасту и тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Баранина с овощами по-турецки

Ингредиенты

300 г баранины, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 100 г краснокочанной капусты, 1 столовая ложка топленого масла, 3 столовые ложки сметаны, 1 пучок зелени петрушки, 2 лавровых листа, 4–6 горошин черного перца, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Баранину промыть, нарезать соломкой. Картофель, корень петрушки и морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Капусту и зелень петрушки вымыть, нарубить.

Мясо, картофель, корень петрушки, морковь, лук и капусту выложить в казан, посолить, поперчить, добавить топленое масло, жарить в течение 5 минут, положить сметану, влить немного воды, добавить перец горошком, лавровый лист и тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Баранина с фисташками и апельсинами

Ингредиенты

300 г баранины, 50 г очищенных фисташек, 2 апельсина, 1 луковица, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Фисташки измельчить. Апельсины очистить, разделить на дольки.

Мясо и лук выложить в казан с разогретым растительным маслом, жарить 5 минут, влить немного воды, добавить соль, перец, тушить 20 минут. Положить фисташки, апельсины, майонез, тушить до готовности.

Баранина с брокколи

Ингредиенты

500 г баранины, 200 г томатной пасты, 200 г брокколи, 3 луковицы, 40 г сливочного масла, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарубить. Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, выложить в казан и обжаривать в сливочном масле вместе с луком в течение 15 минут. Влить небольшое количество воды, добавить соль, перец, томатную пасту, брокколи и тушить до готовности. Украсить зеленью.

Баранина с зеленью

Ингредиенты

400 г баранины, 2 столовые ложки топленого сала, 3 луковицы, 3 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 100 мл мясного бульона, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени кинзы, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и сбрызнуть уксусом. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить.

Лук выложить в казан, посыпать мукой, добавить зелень петрушки и кинзы, 1 столовую ложку топленого сала, томатную пасту и тушить в течение 7-10 минут.

Мясо промыть, нарубить небольшими кусками, выложить в казан, посолить, поперчить, добавить оставшееся топленое сало, влить буль он и тушить до готовности.

Баранина с горохом по-казахски

Ингредиенты

200 г баранины, 200 мл бульона из баранины, 2 столовые ложки гороха, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, 30 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа вымыть, нарубить. Баранину промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в казан, обжарить в сливочном масле, добавить кипящий подсоленный бульон, предварительно замоченный горох, баранину, тушить до готовности. Подать к столу, посыпав перцем и украсив зеленью укропа.

Баранина с консервированной фасолью

Ингредиенты

400 г баранины, 4 столовые ложки сливочного масла, 300 г консервированной фасоли, 2 столовые ложки пшеничной муки, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа, 1 пучка зелени петрушки, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Муку обжарить на сковороде без масла. Зеленый лук и зелень укропа вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть.

Мясо промыть, нарезать кубиками, выложить в казан, добавить 2 столовые ложки сливочного масла, посолить, поперчить и жарить в течение 15 минут.

Влить немного воды, тушить 20 минут, положить муку, оставшееся масло, зеленый лук и зелень укропа, фасоль и тушить до готовности. При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Баранина с баклажанами

Ингредиенты

400 г баранины, 2 баклажана, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, 1 пучка зелени кинзы, 100 г консервированного зеленого горошка, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, очистить и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и измельчить. Зелень кинзы вымыть.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, выложить в казан с разогретым растительным маслом, добавить баклажаны, посолить, поперчить, обжарить. Влить немного воды, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа, украсить зеленым горошком и веточками кинзы.

Баранина по-татарски

Ингредиенты

500 г баранины, 2 столовые ложки растительного масла, 3 луковицы, 3 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 100 мл мясного бульона, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени кинзы, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и сбрызнуть уксусом. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Мясо промыть, нарубить небольшими кусками, выложить в казан с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, добавить лук, муку, томатную пасту, обжарить. Влить бульон и уксус, добавить зелень кинзы, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Баранина по-узбекски

Ингредиенты

500 г баранины, 5 луковиц, 3 столовые ложки 3 %-ного уксуса, 1 чайная ложка сахара, 2 столовые ложки бараньего жира, 2 столовые ложки зерен граната, 1 пучок зелени кинзы, 1 лимон, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Лимон вымыть и нарезать кружочками. Зелень кинзы вымыть.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, выложить в эмалированную посуду, посолить, поперчить, посыпать сахаром, сбрызнуть уксусом, добавить лук, лимон, перемешать и оставить в прохладном месте на 3–4 часа.

Мясо и лук выложить в казан с разогретым жиром, обжарить, влить немного воды, тушить до готовности. При подаче к столу украсить веточками кинзы и зернами граната.

Баранина с бананами по-алжирски

Ингредиенты

500 г баранины, 4 луковицы, 3 недозрелых банана, 2 столовые ложки винного уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, 100 мл кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Бананы вымыть, очистить, крупно нарезать.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, смешать с луком, посолить, поперчить, полить уксусом и оставить на 3 часа.

Маринованные куски мяса выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить бананы, влить кетчуп, тушить до готовности.

Баранина с помидорами

Ингредиенты

500 г баранины, 6 помидоров, 2 луковицы, 2 столовые ложки сухого красного вина, 3 столовые ложки лимонного сока, 50 г бараньего жира, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень укропа вымыть. Помидоры вымыть и нарезать дольками.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, смешать с луком, посолить, поперчить, залить вином и оставить на 3 часа. Мясо и помидоры выложить в казан с разогретым жиром, обжарить, влить немного воды и лимонный сок, тушить до готовности. При подаче к столу украсить веточками укропа.

Хасиб

Ингредиенты

500 г баранины, 50 г бараньего сала, 2 луковицы, 1 столовая ложка винного уксуса, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать.

Мясо промыть, нарезать и пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком.

Фарш посолить, поперчить, перемешать и оставить на 2 часа.

Из фарша сформовать колбаски (хасиб), выложить их в казан с разогретым салом, обжарить, влить уксус и немного воды, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Говяжья печень с айвой и тыквой

Ингредиенты

300 г говяжьей печени, 2 айвы, 100 г тыквы, 2 луковицы, 1 морковь, 30 г топленого сала, 1 пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Айву вымыть, удалить сердцевину, разрезать на четвертинки.

Тыкву вымыть, очистить, нарезать очень тонкими ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Печень промыть, нарезать ломтиками, посолить, поперчить и выложить в казан с разогретым салом, добавить лук, айву, тыкву, морковь, обжарить. Влить немного воды, положить зелень петрушки, тушить до готовности.

Говяжья печень в майонезе

Ингредиенты

500 г говяжьей печени, 100 г свиного сала, 1 пучок зелени укропа, 150 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Печень промыть, очистить от пленок, нарезать порционными кусками, посолить и поперчить. Сало нарезать кусочками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Куски печени и сала выложить в казан, обжарить, добавить майонез, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Говяжья печень с ветчиной

Ингредиенты

500 г говяжьей печени, 250 г ветчины, 20 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Печень промыть, нарезать крупными кусками, нашпиговать мелко нарезанной ветчиной, насыпав в надрезы соль и перец. Куски печени выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить на сильном огне, тушить на слабом огне до готовности.

Говяжья печень с картофелем и сливками

Ингредиенты

400 г говяжьей печени, 4 клубня картофеля, 100 мл сливок, 100 мл мясного бульона, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень укропа вымыть и нарубить. Печень очистить от пленок, промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в казан, добавить 1 столовую ложку растительного масла и жарить в течение 3 минут.

Добавить картофель и лук, 1 столовую ложку растительного масла и жарить в течение 5—7 минут. Добавить оставшееся растительное масло, жарить 5 минут, влить сливки и бульон, тушить в течение 10 минут. Посолить, поперчить, положить томатную пасту и тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Куриная печень с морковью и луком

Ингредиенты

500 г куриной печени, 2 моркови, 3 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 20 мл растительного масла, 150 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Печень промыть, посолить и поперчить. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Печень, морковь и лук выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить майонез, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Гусиная печень с картофелем и белыми грибами

Ингредиенты

300 г гусиной печени, 100 г отварных белых грибов, 100 мл грибного бульона, 3 столовые ложки топленого масла, 3 столовые ложки сметаны, 4 клубня картофеля, 2 луковицы, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Грибы нарезать ломтиками. Картофель вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой.

Печень промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в казан, добавить 2 столовые ложки топленого масла и обжарить, добавить лук и картофель, оставшееся масло, жарить 10 минут.

Влить бульон, посолить, добавить сметану и тушить до готовности.

Копченая колбаса с брокколи

Ингредиенты

400 г копченой колбасы, 300 г брокколи, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, перец.

Способ приготовления

Колбасу очистить, нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Брокколи вымыть, разобрать на соцветия, выложить в казан с разогретым растительным маслом, добавить колбасу, обжарить. Положить сливочное масло, поперчить, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Сосиски с овощами

Ингредиенты

400 г сосисок, 2 клубня картофеля, 2 стручка болгарского перца, 4 зубчика чеснока, 1 цукини, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Сосиски нарезать кружочками. Картофель вымыть, очистить, нарезать небольшими кружочками.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими кусочками. Чеснок очистить, вымыть и измельчить. Цукини вымыть и нарезать кружками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Картофель, цукини, болгарский перец выложить в казан с разогретым сливочным маслом, посолить, поперчить и обжаривать в течение 10 минут. Добавить сосиски, влить немного воды, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать чесноком и зеленью петрушки.

Колбаса с кабачками

Ингредиенты

300 г вареной колбасы, 200 г кабачков, 2 чайные ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кубиками. Колбасу нарезать крупными кусками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кабачки выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить колбасу, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Сардельки в пиве

Ингредиенты

500 г сарделек, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки томатной пасты, 200 мл светлого пива, 1пучка зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Сардельки очистить, разрезать вдоль пополам. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Корень петрушки вымыть, очистить,

натереть на крупной терке. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить.

Лук и корень петрушки выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить сардельки, томатную пасту, влить пиво и тушить 10 минут.

Добавить зелень, посолить, поперчить, перемешать, тушить до готовности.

Говяжьи мозги с маслинами

Ингредиенты

200 г говяжьих мозгов, 100 г сливочного масла, 100 г маслин, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Мозги промыть, удалить мембрану, еще раз тщательно промыть, выложить в казан, посолить, поперчить, влить немного воды, тушить 15 минут. Добавить маслины, сливочное масло, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Говяжьи почки с овощами

Ингредиенты

300 г говяжьих почек, 5 клубней картофеля, 3 соленых огурца, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зелени укропа, 50 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Подготовленные говяжьи почки промыть и крупно нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Огурцы нарезать кружочками.

Говяжьи почки выложить в казан с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, обжарить. Добавить картофель, лук, огурцы, влить немного воды, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и чесноком.

Почки по-русски

Ингредиенты

500 г говяжьих почек, 2 моркови, 2 репы, 3 столовые ложки растительного масла, 4 клубня картофеля, 3 соленых огурца, 150 г сметаны, 1 столовая ложка томатной пасты, 3 зубчика чеснока, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь, картофель и репу вымыть, очистить, нарезать кубиками. Чеснок очистить, вымыть и измельчить. Соленые огурцы промыть холодной водой и нарезать кубиками.

Почки промыть, разрезать пополам, залить холодной водой и оставить на 2 часа, затем промыть проточной водой, выложить в кастрюлю, залить подсоленной водой, довести до кипения, варить в течение 25 минут, бульон слить. Почки остудить, нарезать тонкими ломтиками, выложить в казан, добавить 1 столовую ложку растительного масла и обжарить, добавить морковь, картофель и репу, влить оставшееся растительное масло и жарить 5 минут.

Положить соленые огурцы, посолить, поперчить, влить немного воды, добавить лавровый лист, сметану и тушить 10 минут. Положить томатную пасту, чеснок и тушить до готовности.

Вымя в сметане

Ингредиенты

500 г вымени, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 150 г сметаны, 2 лавровых листа, 7 горошин душистого перца, соль.

Способ приготовления

Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Вымя промыть, залить холодной водой, оставить на 3 часа, мелко нарезать, выложить в казан, влить немного воды, варить

1 час. Добавить морковь, корень петрушки, перец, соль, лук, лавровый лист, сметану, тушить до готовности.

Фаршированные мясом овощи

Цукини со свининой и рисом

Ингредиенты

2 цукини, 100 г риса, 300 г свинины, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа, 3 столовые ложки растительного масла, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки острой томатной пасты,

2 чайные ложки 3 %-ного укуса, перец, соль.

Способ приготовления

Цукини вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть из середины часть мякоти и мелко нарезать ее.

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть и измельчить. Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Свинину промыть, пропустить через мясорубку. Рис смешать с фаршем, луком, мякотью кабачков и укропом и наполнить этой смесью половинки цукини, соединить их и перевязать нитками.

Цукини выложить в казан, посолить, добавить растительное масло, обжарить, влить немного воды, добавить перец, уксус и тушить 20 минут. Положить томатную пасту и тушить до готовности.

Цукини с говядиной и зеленым луком

Ингредиенты

5-6 небольших цукини, 200 г говядины, 2 пучка зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 столовая ложка майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Цукини вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить из середины семена и часть мякоти, посолить, поперчить и оставить на 10 минут. Зеленый лук вымыть и нарубить. Говядину промыть, пропустить через мясорубку, смешать с луком и наполнить этой смесью половинки цукини.

Половинки цукини соединить, перевязать нитками, выложить в казан, добавить растительное масло, слегка обжарить, влить немного воды, довести до кипения, положить майонез и томатную пасту, тушить до готовности.

Кабачки, фаршированные копченой свининой, рисом и зеленью укропа

Ингредиенты

2 небольших кабачка, 100 г риса, 300 г копченой свинины, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа, 3 столовые ложки растительного масла, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки острой томатной пасты, 100 мл соевого соуса, перец, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть из середины часть мякоти и мелко нарезать ее.

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть и измельчить. Чеснок очистить, вымыть и растолочь.

Рис смешать с нарезанной маленькими кусочками свининой, луком, мякотью кабачков и укропом и наполнить этой смесью половинки кабачков, соединить их и перевязать нитками.

Кабачки выложить в казан, посолить, добавить растительное масло, слегка обжарить, поперчить, влить соевый соус и тушить в течение 10–15 минут на среднем огне. Затем убавить огонь до минимума, положить томатную пасту и тушить в течение 15–20 минут.

Баклажаны с вареной курицей и орехами

Ингредиенты

3 баклажана, 400 г филе вареной курицы, 2 луковицы, 1 столовая ложка винного уксуса, 50 г ядер грецких орехов, 50 мл оливкового масла, 1 пучок зелени кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть часть мякоти, мелко нарезать. Лук

очистить, вымыть, нарезать кольцами, полить уксусом, оставить на 10 минут. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Мясо мелко нарезать, перемешать с мякотью баклажанов, наполнить смесью половинки баклажанов, выложить в казан с разогретым оливковым маслом, слегка обжарить, посолить, поперчить, положить лук, орехи, зелень кинзы, влить немного воды, тушить до готовности.

Баклажаны с жареной бараниной и рисом

Ингредиенты

3 баклажана, 300 г жареной баранины, 1 луковица, 50 г вареного риса, 100 мл томатного соуса, 20 мл растительного масла, лавровый лист, 1 чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарубить. Баклажаны вымыть, разрезать на половинки, посолить, запечь в духовке. Вынуть часть мякоти, измельчить ее, перемешать с рисом, мелко нарезанной бараниной, луком и перцем. Наполнить приготовленной смесью половинки баклажанов, выложить в казан с разогретым растительным маслом, слегка обжарить, влить томатный соус, добавить лавровый лист. Тушить до готовности.

Баклажаны с говядиной и рисом

Ингредиенты

4—5 баклажанов, 200 г говяжьего фарша, 2 столовые ложки риса, 3 луковицы, 1 пучок зелени укропа, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка сметаны, 1 столовая ложка майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть из середины часть мякоти и мелко нарезать ее. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть и измельчить.

Говяжий фарш перемешать с рисом, луком, мякотью

баклажанов и зеленью укропа, наполнить этой смесью половинки баклажанов, соединить их, перевязать нитками.

Баклажаны выложить в казан, посолить, добавить растительное масло, слегка обжарить, положить перец, сметану и тушить 10 минут. Добавить томатную пасту и тушить до готовности. При подаче к столу смазать майонезом.

Болгарский перец с говядиной и рисом

Ингредиенты

6 стручков болгарского перца, 200 г говяжьего фарша, 50 г риса, 1 луковица, 3 столовые ложки томатной пасты, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть и аккуратно удалить плодоножки и семена, сделав круговой надрез у плодоножки. Лук очистить, вымыть и крупно нарезать.

Говяжий фарш пропустить через мясорубку вместе с луком, перемешать с рисом, посолить.

Нафаршировать полученной смесью перец, выложить в казан, добавить сливочное масло, слегка обжарить, влить немного воды, тушить 15 минут, положить томатную пасту и тушить до готовности.

Болгарский перец со свининой и морковью

Ингредиенты

6-7 стручков болгарского перца, 200 г свиного фарша, 4 моркови, 1 луковица, 4 столовые ложки томатной пасты, 50 г свиного жира, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть и аккуратно удалить плодоножки и семена, сделав круговой надрез у плодоножки. Лук очистить, вымыть и крупно нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Свиной фарш пропустить через мясорубку вместе с луком,

перемешать с морковью, посолить.

Нафаршировать полученной смесью перец, выложить в казан, добавить свиной жир, слегка обжарить, влить немного воды, тушить 15 минут, положить томатную пасту и тушить до готовности.

Болгарский перец с курицей и рисом

Ингредиенты

6-7 стручков болгарского перца, 300 г филе курицы, 50 г риса, 2 моркови, 1 луковица, 3 помидора, 50 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть и аккуратно удалить плодоножки и семена, сделав круговой надрез у плодоножки. Лук очистить, вымыть и крупно нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, мелко нарезать.

Филе курицы промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком, посолить. Нафаршировать полученной смесью перец. Морковь выложить в казан с разогретым растительным маслом, слегка обжарить, выложить сверху перец, влить немного воды, тушить 15 минут, добавить помидоры и тушить до готовности.

Голубцы и долма

Голубцы со свининой

Ингредиенты

400 г свинины, 10–15 капустных листьев, 2 луковицы, 20 мл растительного масла, 1 пучокзелени петрушки, 30 г майонеза, 20 гтоматной пасты, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить и вымыть. 1 луковицу нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Мясо промыть и пропустить через мясорубку вместе с целой луковицей. Фарш посолить, поперчить, добавить зелень петрушки и перемешать.

Выложить фарш на вымытые капустные листья и завернуть, придав голубцам овальную форму.

Кольца лука выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, сверху выложить голубцы, влить немного воды, добавить томатную пасту, майонез и тушить до готовности.

Голубцы со свининой, рисом и морковью

Ингредиенты

400 г свинины, 15–20 капустных листьев, 50 г риса, 3 моркови, 2 луковицы, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, 100 мл томатного соуса, соль, перец.

Способ приготовления

Лук очистить и вымыть. 1 луковицу нарезать. Зелень укропа вымыть и нарубить. Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с целой луковицей. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Фарш посолить, поперчить, добавить рис, морковь, зелень укропа и перемешать. Выложить фарш на капустные листья и свернуть конвертиками.

Кольца лука выложить в казан, обжарить в растительном масле, сверху выложить голубцы, влить немного воды, добавить томатный соус и тушить до готовности.

Голубцы со свининой и опятами

Ингредиенты

10-15 капустных листов, 300 г свинины, 150 г замороженных опят, 20 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, 1 луковица, лавровый лист, приправа для мяса, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком. Фарш посолить, поперчить, смешать с опятами, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом и тушить в течение 5 минут.

Капустные листья вымыть. На середину капустных листьев положить фарш, свернуть. Изделия выложить в казан, влить немного воды, тушить 10 минут, добавить приправу, лавровый лист, растительное масло, тушить до готовности.

Голубцы с говядиной по-деревенски

Ингредиенты

10-15 капустных листьев, 300–400 г говядины, 100 г шпика, 3 луковицы, 1 яйцо, 40 г томатной пасты, 70 г сметаны, 20 мл растительного масла, лавровый лист, 4–5 горошин черного перца, соль.

Способ приготовления

Капустные листья вымыть. Лук очистить, вымыть и разрезать на четверти. Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком и шпиком, добавить яйцо, соль и перемешать.

В середину каждого капустного листа положить фарш. Листья свернуть конвертами, выложить в казан, залить небольшим количеством кипящей воды, добавить томатную пасту, растительное масло, лавровый лист, перец горошком, тушить до готовности. При подаче к столу смазать сметаной, полить

оставшимся от тушения соусом.

Голубцы с говядиной, рисом и маслинами

Ингредиенты

500 г говядины, 50 г риса, 100 г маслин, 1 средний вилок белокочанной капусты, 20 мл растительного масла, 150 мл томатного соуса, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, снять листья, обдать их кипятком. Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку.

Фарш посолить, смешать с рисом и маслинами. На листья капусты выложить фарш, свернуть конвертами.

Голубцы выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, добавить томатный соус, тушить до готовности.

Голубцы с говядиной, рисом и сыром

Ингредиенты

500 г говядины, 50 г вареного риса, 100 г сыра, 1 средний вилок белокочанной капусты, 80 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, снять листья, обдать их кипятком. Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с сыром. Фарш посолить, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом (30 мл), обжарить, довести до готовности на среднем огне, смешать с рисом.

На листья капусты выложить фарш, свернуть конвертами.

Голубцы обвалять выложить в казан с оставшимся разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, тушить до готовности.

Голубцы с бараниной и пряностями

Ингредиенты

350 г баранины, 10–15 капустных листьев, 2 луковицы, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени кинзы, 10 мл лимонного сока, 50 г майонеза, 30 г томатной пасты, 5 г тмина, лавровый лист, корица на кончике ножа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить и вымыть. 1 луковицу нарезать. Капустные листья вымыть, обдать кипятком и сбрызнуть лимонным соком. Зелень кинзы вымыть и нарубить.

Мясо промыть и пропустить через мясорубку вместе с целой луковицей. Фарш посолить, поперчить, смешать с зеленью кинзы.

Выложить фарш на капустные листья и свернуть, придав голубцам овальную форму. Кольца лука выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, сверху выложить голубцы, влить немного воды, добавить майонез, тушить на слабом огне в течение 15 минут, положить томатную пасту, тмин, лавровый лист и корицу. Тушить до готовности.

Голубцы со смешанным фаршем, тушенные в белом вине

Ингредиенты

10—15 капустных листьев, 300 г говяжьего фарша, 100 г фарша из баранины, 50 г риса, 100 мл белого виноградного вина, 3 луковицы, 1 яйцо, 40 г томатной пасты, 20 мл растительного масла, лавровый лист, 4–5 горошин душистого перца, молотый перец, соль.

Способ приготовления

Капустные листья вымыть. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Фарш смешать с луком и рисом, добавить яйцо, соль, молотый перец и тщательно перемешать.

В середину каждого капустного листа положить фарш. Листья свернуть конвертами, выложить в казан, добавить растительное масло, слегка обжарить, залить небольшим количеством кипящей воды, добавить томатную пасту, лавровый лист, перец горошком. Тушить 15 минут, влить вино, довести до готовности на слабом огне. При подаче к столу полить оставшимся от тушения соусом.

Голубцы с курицей, баклажаном и орехами

Ингредиенты

450 г филе курицы, 10–15 капустных листьев, 50 г риса, 1 баклажан, 50 г ядер грецких орехов, 2 луковицы, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, 100 г майонеза,

50 г панировочных сухарей, 1 яйцо, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить и вымыть. 1 луковицу мелко нарезать. Зелень укропа вымыть и нарубить. Баклажан вымыть, крупно нарезать.

Мясо промыть и пропустить через мясорубку вместе с целой луковицей, баклажаном и орехами. Фарш посолить, поперчить, добавить рис, яйцо и панировочные сухари, перемешать. Выложить фарш на вымытые капустные листья и завернуть, придав голубцам овальную форму.

Нарезанный лук выложить в казан, обжарить в растительном масле, сверху выложить голубцы, влить небольшое количество воды, добавить майонез и тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Голубцы с курицей, соевой спаржей и корейской морковью

Ингредиенты

400 г филе курицы, 15 капустных листьев, 50 г соевой спаржи, 100 г корейской моркови, 2 луковицы, 20 мл оливкового масла, 1 пучок зелени укропа, 50 г сливочного масла, 3 помидора, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить и вымыть. 1 луковицу нарезать. Зелень укропа вымыть и нарубить. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками.

Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с целой луковицей и спаржей.

Фарш посолить, поперчить, перемешать с корейской морковью. Выложить фарш на капустные листья и свернуть конвертами.

Кольца лука выложить в казан, обжарить в оливковом масле, сверху выложить помидоры, затем голубцы.

Влить небольшое количество воды, тушить 15 минут,

положить сливочное масло, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Голубцы с курицей и перцем чили

Ингредиенты

400 г филе курицы, 10 капустных листьев, 1 стручок перца чили, 1 луковица, 1 яйцо, 1 морковь, 150 г майонеза, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть. Перец чили вымыть. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с мясом и перцем чили. Фарш посолить, смешать с яйцом. Капустные листья вымыть, положить на них фарш, свернуть.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Голубцы выложить в казан, влить немного воды, тушить 15 минут. Положить морковь, тушить еще 5 минут, добавить майонез, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Голубцы с курицей и карри

Ингредиенты

10-15 капустных листьев, 300 г филе курицы, 1 яйцо, 50 г риса, 20 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, 1 луковица, 10 г карри, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком.

Фарш посолить, поперчить, перемешать с яйцом, рисом, карри и размягченным сливочным маслом.

Капустные листья вымыть. На середину капустных листьев положить фарш, свернуть. Изделия выложить в казан с разогретым растительным маслом, слегка обжарить, влить немного воды, добавить лавровый лист, тушить до готовности.

Голубцы с куриной печенью и яблоками

Ингредиенты

10-15 капустных листьев, 300–400 г куриной печени, 2 яблока, 3 луковицы, 1 яйцо, 40 г томатной пасты, 50 г панировочных сухарей, 20 мл растительного масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Капустные листья вымыть. Лук очистить, вымыть и крупно нарезать. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, мелко нарезать.

Печень промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить яйцо, соль, перец, панировочные сухари и тщательно перемешать.

В середину каждого капустного листа положить фарш. Листья свернуть конвертами, выложить в казан, добавить растительное масло, слегка обжарить, залить небольшим количеством кипящей воды, добавить томатную пасту, лавровый лист, тушить до готовности. При подаче к столу полить оставшимся от тушения соусом.

Голубцы «Любительские»

Ингредиенты

500 г филе утки, 50 г вареной фасоли, 50 г консервированной кукурузы, 100 г щавеля, 15–20 листьев краснокочанной капусты, 20 мл растительного масла, 150 мл томатного соуса, перец, соль.

Способ приготовления

Капустные листья вымыть, обдать кипятком. Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку. Фарш посолить, смешать с фасолью и кукурузой. На листья капусты выложить фарш, свернуть конвертом. Щавель вымыть, крупно нарезать.

Голубцы выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, добавить томатный соус, тушить 20 минут, положить щавель, тушить до готовности.

Голубцы «Деликатесные»

Ингредиенты

500 г филе утки, 15–20 капустных листьев, 50 г вареного риса, 150 г сыра, 10 мл растительного масла, 50 г манной крупы, 20 г панировочных сухарей, 100 г майонеза, 3 зубчика чеснока, перец, соль.

Способ приготовления

Капустные листья вымыть, обдать кипятком. Мясо промыть, крупно нарезать, отварить в подсоленной воде, пропустить через мясорубку. Бульон процедить. Сыр натереть на крупной терке.

Фарш смешать с рисом и манной крупой, поперчить. На листья капусты выложить фарш, свернуть конвертами. Майонез взбить с сыром и 100 мл бульона, добавить панировочные сухари. Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

Голубцы выложить в казан с разогретым растительным маслом, слегка обжарить, залить соусом, тушить до готовности на слабом огне. При подаче к столу посыпать чесноком.

Голубцы «Мечта гурмана»

Ингредиенты

350 г мяса гуся, 10–15 капустных листьев, 100 г чернослива без косточек, 2 луковицы,

20 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 100 г сметаны, 5 г карри, лавровый лист, мускатный орех на кончике ножа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить и вымыть. 1 луковицу мелко нарезать. Капустные листья вымыть, обдать кипятком. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Предварительно замоченный чернослив мелко нарезать.

Мясо промыть и пропустить через мясорубку вместе с целой луковицей. Фарш посолить, поперчить, смешать с карри, мускатным орехом и черносливом.

Выложить фарш на капустные листья и свернуть, придав голубцам овальную форму. Нарезанный лук выложить в казан и обжарить в растительном масле, сверху выложить голубцы, влить

небольшое количество воды, добавить сметану, тушить на слабом огне в течение 15 минут, положить лавровый лист, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Голубцы с мясом кролика по-китайски

Ингредиенты

20-25 листьев пекинской капусты, 400 г мяса кролика, 50 г риса, 20 мл винного уксуса, 2 луковицы, 1 яйцо, 40 мл соевого соуса, лавровый лист, 10 г тертого имбиря, 20 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Листья пекинской капусты вымыть. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Мясо промыть, пропустить через мясорубку, смешать с луком и рисом, добавить яйцо, соль, перец, имбирь и тщательно перемешать.

В середину каждого капустного листа положить фарш.

Листья свернуть конвертами, выложить в казан, добавить растительное масло, залить небольшим количеством кипящей воды, добавить соевый соус, лавровый лист. Тушить 15 минут, влить винный уксус, довести до готовности на слабом огне.

Голубцы с ветчиной по-французски

Ингредиенты

350 г ветчины, 100 г шампиньонов, 100 г сыра, 15 листьев савойской капусты, 2 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 100 г сметаны, 30 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Шампиньоны промыть. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Ветчину пропустить через мясорубку вместе с грибами. Фарш посолить, поперчить, добавить зелень петрушки и тщательно перемешать. Листья капусты вымыть. Выложить фарш на капустные листья и завернуть, придав голубцам овальную форму. Сыр натереть на

мелкой терке.

Лук выложить в казан, обжарить в растительном масле, сверху выложить голубцы, влить небольшое количество воды, добавить сметану и тушить на слабом огне до готовности. При подаче к столу посыпать сыром.

Долма с бараниной

Ингредиенты

300 г баранины, 100 г риса, 25–30 виноградных листьев, 3 луковицы, 50 г сливочного масла, 1 пучка зелени кинзы, лавровый лист, 1 бутон гвоздики, 20 мл коньяка, 100 мл бульона из баранины, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Баранину промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком. Добавить рис, соль, перец, перемешать. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Виноградные листья вымыть, положить на середину каждого фарш, свернуть, выложить в казан, влить бульон, добавить масло, тушить 15 минут. Положить лавровый лист и гвоздику, влить коньяк, разбавленный 100 мл теплой воды. Тушить еще 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Долма с телятиной

Ингредиенты

30—40 виноградных листьев, 500 г фарша из телятины, 50 г риса, 1 луковица, 50 г растопленного сливочного масла, молотый шафран, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Фарш смешать с луком, рисом, добавить шафран, перец и соль. Виноградные листья вымыть, положить на середину каждого фарш, свернуть конвертами. Долму выложить в казан, влить немного воды, добавить сливочное масло, тушить до готовности.

Долма с курицей, грибами и карри

Ингредиенты

30 виноградных листьев, 500 г филе курицы, 200 г опят, 50 г риса, 1 луковица, 50 мл растительного масла, 1 яйцо, 5 г тмина, 5 г карри, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы промыть, очистить. Филе курицы промыть, пропустить через мясорубку вместе с грибами. Фарш смешать с луком, рисом, добавить карри, перец и соль.

Виноградные листья вымыть, положить на середину каждого фарш, свернуть конвертами. Долму выложить в казан с разогретым растительным маслом, влить немного воды, добавить тмин, тушить до готовности.

Тефтели и фрикадельки

Классические тефтели из говядины

Ингредиенты

500 г говядины, 3 луковицы, 50 г риса, 30 мл растительного масла, 100 мл томатного соуса, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком. Фарш посолить, смешать с рисом.

Из фарша сформовать тефтели, выложить их в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, добавить томатный соус, тушить до готовности.

Тефтели из говядины с опятами в майонезе

Ингредиенты

500 г говядины, 150 г замороженных опят, 3 луковицы, 50 г риса, 30 мл растительного масла, 100 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком и опятами. Фарш посолить, смешать с рисом.

Из фарша сформовать тефтели, выложить их в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, добавить майонез, тушить до готовности.

Тефтели из говядины с зеленью укропа

Ингредиенты

400 г говяжьего фарша, 1 луковица, 1 яйцо, 3 столовые ложки риса, 3 столовые ложки свиного жира, 1 пучок зелени укропа, 2 столовые ложки томатной пасты, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть, измельчить. В фарш добавить рис, лук, зелень укропа, яйцо, перец и соль.

Сформовать из фарша тефтели, выложить в казан с разогретым жиром, обжарить, влить немного воды, положить томатную пасту и тушить до готовности на слабом огне.

Тефтели из говядины в овощном соусе

Ингредиенты

500 г говяжьего фарша, 2 моркови, 2 стручка болгарского перца, 2 луковицы, 2 помидора, 1 яйцо, 30 г риса, 40 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кусочками.

Зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. В фарш добавить рис, яйцо, перец и соль.

Сформовать из фарша тефтели, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, положить помидоры, морковь, лук, болгарский перец, лавровый лист, тушить до готовности на слабом огне, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Тефтели из говядины с морковью

Ингредиенты

500 г говяжьего фарша, 2 моркови, 1 луковица, 1 яйцо, 20 г риса, 40 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, 50 г

томатной пасты, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. В фарш добавить рис, лук, морковь, яйцо, перец и соль.

Сформовать из фарша тефтели, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, положить томатную пасту, лавровый лист, тушить до готовности на слабом огне, посыпать зеленью петрушки.

Тефтели из говядины с кабачком

Ингредиенты

500 г говяжьего фарша, 1 морковь, 1 луковица, 4 помидора, 1 яйцо, 1 небольшой кабачок, 30 г риса, 40 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа вымыть, нарубить. Морковь и кабачок вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. В фарш добавить рис, лук, морковь, кабачок, яйцо, перец и соль.

Сформовать из фарша тефтели, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, положить помидоры и лавровый лист, тушить до готовности на слабом огне, посыпать зеленью укропа.

Тефтели из телятины и свинины с картофелем

Ингредиенты

300 г телятины, 200 г свинины, 3 луковицы, 5 клубней картофеля, 30 мл растительного масла, 50 мл томатного соуса, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком. Фарш посолить. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать.

Из фарша сформовать тефтели, выложить их в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, добавить томатный соус, картофель, тушить до готовности.

Тефтели из свинины с рисом и чесноком

Ингредиенты

500 г свиного фарша, 2 моркови, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 яйцо, 20 г риса, 40 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, 50 г томатной пасты, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть, измельчить. Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. В фарш добавить рис, лук, морковь, яйцо, перец и соль.

Сформовать из фарша тефтели, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, положить томатную пасту, лавровый лист, тушить до готовности на слабом огне, посыпать зеленью укропа и чесноком.

Тефтели из свинины в брусничном соусе

Ингредиенты

600 г свиного фарша, 100 г панировочных сухарей, 100 мл молока, 1 луковица, 1 яйцо,

70 г сливочного масла, 200 мл мясного бульона, 50 г брусники, 20 г муки, 1 чайной ложки красного молотого перца, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Панировочные сухари залить молоком и оставить на 10 минут. Бруснику перебрать и вымыть.

Лук очистить, вымыть, измельчить, перемешать с фаршем, яйцом, панировочными сухарями, посолить и поперчить. Из фарша сформовать тефтели, выложить их в казан с разогретым сливочным маслом (50 г), обжарить, переложить в тарелку.

Для приготовления соуса бульон смешать с мукой, вылить в

казан, довести до кипения, добавить оставшееся сливочное масло, бруснику, поперчить и посолить. Варить, помешивая, 5 минут. В соус положить тефтели, тушить под крышкой в течение 5–7 минут.

Тефтели из свинины в соусе из сушеных грибов

Ингредиенты

500 г говяжьего фарша, 50 г сушеных грибов, 1 луковица, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, 200 мл грибного бульона, 20 г муки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, измельчить, перемешать с фаршем и яйцом, посолить и поперчить.

Из фарша сформовать тефтели, выложить их в казан с разогретым сливочным маслом, обжарить, переложить в тарелку.

Для приготовления соуса предварительно замоченные грибы выложить в казан, обжарить в растительном масле, влить смешанный с мукой бульон, довести до кипения, тушить 15 минут, поперчить и посолить, тушить еще 5–7 минут. В соус положить тефтели, тушить под крышкой в течение 10 минут.

Тефтели «Запорожские»

Ингредиенты

500 г свиного фарша, 100 г копченого свиного сала, 30 г риса, 2 стручка сладкого перца, 2 помидора, 1 луковица, 2 моркови, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 30 мл

растительного масла, 1 яйцо, лавровый лист, 4–5 горошин черного перца, соль.

Способ приготовления

Свиное сало нарезать кубиками и жарить в казане до вытапливания жира. Шкварки смешать с фаршем, добавить рис и яйцо, посолить.

Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полосками. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Лук

очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на терке. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Сладкий перец, лук, морковь и помидоры выложить в казан, обжарить в вытопленном жире. Положить тефтели, добавить растительное масло, обжарить, добавить перец горошком, лавровый лист, влить немного воды, тушить до готовности, посыпать зеленью.

Тефтели «Слоеные»

Ингредиенты

500 г свиного фарша, 1 яйцо, 4 помидора, 2 баклажана, 1 стручок сладкого перца, 2 моркови, 2 луковицы, 50 мл растительного масла, 20 мл яблочного уксуса, соль.

Способ приготовления

Фарш перемешать с яйцом и уксусом, посолить. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Помидоры и баклажаны вымыть, нарезать кружочками. Из фарша сформовать тефтели, выложить их в казан с разогретым растительным маслом, слегка обжарить, сверху выложить слоями помидоры, лук, баклажаны, сладкий перец, морковь. Каждый слой посолить. Тушить до готовности под крышкой.

Тефтели из свинины с солеными баклажанами

Ингредиенты

500 г свиного фарша, 1 яйцо, 20 г сливочного масла, 300 г соленых баклажанов, 2 моркови, 2 кислых яблока, 30 мл растительного масла, перец.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой. Баклажаны нарезать ломтиками.

Фарш перемешать с яйцом и морковью, поперчить.

Сформовать тефтели, выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить баклажаны, яблоки, влить немного воды, довести до кипения, положить сливочное масло, тушить до готовности.

Тефтели «Сельские»

Ингредиенты

500 г свиного фарша, 200 г куриного фарша, 1 яйцо, 30 г риса, 200 г белокочанной капусты, 1 большая луковица, 10 г тертого хрена, 1 кислое яблоко, 40 мл растительного масла, лавровый лист, корица на кончике ножа, гвоздика, перец, соль.

Способ приготовления

Фарш перемешать с яйцом и рисом, посолить и поперчить. Сформовать тефтели, выложить в казан, обжарить в растительном масле, переложить в тарелку.

Капусту вымыть и нашинковать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками.

Капусту выложить в казан, бланшировать в подсоленной воде до полуготовности, добавить лук, яблоко, хрен, пряности. Полученную смесь на умеренном огне довести до кипения, положить тефтели, тушить до готовности на слабом огне.

Тефтели из баранины по-узбекски

Ингредиенты

500 г фарша из баранины, 1 яйцо, 100 г виноградных листьев, 1 пучок зелени кинзы, 3 помидора, 2 луковицы, 2 стручка сладкого перца, 2 корня петрушки, 20 мл растительного масла, 2–3 горошины черного перца, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полосками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Корни петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Виноградные листья вымыть.

Фарш перемешать с яйцом и зеленью кинзы, посолить. Сформовать тефтели, выложить в казан, обжарить в растительном масле. Сверху выложить слоями помидоры, лук, корни петрушки и сладкий перец.

Овощи и тефтели прослоить виноградными листьями. Каждый слой посолить, добавить перец горошком. В казан влить немного воды, тушить на слабом огне до готовности.

Острые тефтели из баранины в лимонном соусе

Ингредиенты

500 г фарша из баранины, 70 г риса, 1 яйцо, 1 стручок острого перца, 1 стручок сладкого перца, 1 баклажан, 1 яблоко, 1 лимон, 30 г бараньего жира, соль.

Способ приготовления

Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кольцами. Острый перец вымыть и измельчить. Баклажан вымыть, очистить и нарезать кружочками.

Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Лимон вымыть, измельчить вместе с кожурой. Фарш перемешать с острым перцем, рисом и яйцом, посолить, сформовать тефтели, выложить в казан с разогретым жиром, обжарить, добавить баклажаны, сладкий перец и яблоко, влить немного воды, тушить 15–20 минут, положить лимон, тушить до готовности.

Тефтели из баранины в йогурте

Ингредиенты

500 г баранины, 3 луковицы, 50 г риса, 30 мл растительного масла, 200 мл несладкого йогурта, 1 пучок зелени кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком. Фарш посолить, поперчить, смешать с рисом. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Из фарша сформовать тефтели, выложить их в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить йогурт, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Тефтели из баранины с тмином

Ингредиенты

600 г фарша из баранины, 1 луковица, 1 яйцо, 60 г риса, 50 г бараньего жира, 1 пучок зелени укропа, 50 г майонеза, 1 чайная ложка тмина, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть, измельчить. В фарш добавить рис, лук, яйцо, тмин, перец и соль.

Сформовать из фарша тефтели, выложить в казан с разогретым жиром, обжарить, влить немного воды, положить майонез и тушить до готовности на слабом огне. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Тефтели из баранины с горохом

Ингредиенты

500 г фарша из баранины, 100 г вареного гороха, 1 луковица, 1 яйцо, 50 г риса, 50 г бараньего жира, 1 пучок зелени кинзы, 50 мл томатного соуса, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень кинзы вымыть, измельчить. В фарш добавить рис, лук, горох, яйцо, перец и соль.

Сформовать из фарша тефтели, выложить в казан с разогретым жиром, обжарить, влить немного воды и томатный соус, тушить до готовности на слабом огне. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Тефтели из баранины с морковью и изюмом

Ингредиенты

500 г фарша из баранины, 2 моркови, 50 г изюма без косточек, 1 луковица, 1 яйцо, 20 г риса, 40 мл растительного масла, 1 пучок зелени кинзы, 50 г сметаны, 20 г горчицы, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень кинзы вымыть, измельчить. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. В фарш добавить рис, лук, морковь, яйцо, предварительно замоченный изюм, перец и соль.

Сформовать из фарша тефтели, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, положить сметану, горчицу, лавровый лист, тушить до готовности на слабом огне, посыпать зеленью кинзы.

Тефтели из кролика с овощами

Ингредиенты

500 г мяса кролика, 1 баклажан, 2 стручка болгарского перца, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 2 помидора, 1 яйцо, 40 г риса, 40 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, пропустить через мясорубку. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

Баклажан и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить. В фарш добавить рис, яйцо, перец и соль. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать

Сформовать из фарша тефтели, выложить в казан с разогретым растительным маслом вместе с баклажанами, обжарить, влить немного воды, положить помидоры, лук, болгарский перец, лавровый лист, тушить до готовности на слабом огне, посыпать чесноком, зеленью петрушки и укропа.

Тефтели из курицы в сырном соусе

Ингредиенты

500 г куриного фарша, 2 моркови, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 яйцо, 20 г риса, 60 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, 100 г сыра, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть, измельчить. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. В фарш добавить рис, лук, морковь, яйцо, перец и соль. Сыр натереть на мелкой терке.

Сформовать из фарша тефтели, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, тушить 15 минут, добавить зелень укропа, чеснок и сыр, тушить до готовности.

Тефтели из курицы с овощами и кукурузой

Ингредиенты

500 г куриного фарша, 1 яйцо, 4 помидора, 1 стручок сладкого перца, 2 моркови, 2 луковицы, 100 г консервированной кукурузы, 50 мл растительного масла, 50 мл белого вина, соль.

Способ приготовления

Фарш перемешать с яйцом, кукурузой и вином, посолить. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Из фарша сформовать тефтели, выложить их в казан с разогретым растительным маслом, слегка обжарить, добавить помидоры, лук, сладкий перец, морковь, посолить. Тушить до готовности на слабом огне.

Тефтели из утки с айвой

Ингредиенты

500 г филе утки, 1 яйцо, 20 г топленого масла, 2 моркови, 2

айвы, 30 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, 50 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Айву вымыть, удалить сердцевины, нарезать кубиками. Зеленый лук вымыть, нарубить. Филе утки промыть, пропустить через мясорубку.

Фарш перемешать с яйцом и морковью, посолить и поперчить. Сформовать тефтели, выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить айву, влить немного воды, довести до кипения, положить топленое масло, майонез, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Тефтели из утки в сметане

Ингредиенты

500 г филе утки, 3 луковицы, 50 г риса, 40 мл растительного масла, 200 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать. Филе утки промыть, пропустить через мясорубку.

Фарш посолить, смешать с рисом и луком.

Из фарша сформовать тефтели, выложить их в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить сметану, тушить до готовности.

Тефтели из говяжьей печени в майонезе

Ингредиенты

400 г говяжьей печени, 1 луковица, 1 яйцо, 50 г риса, 50 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 100 г панировочных сухарей, 100 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа и петрушки вымыть, измельчить. Говяжью печень промыть, пропустить через

мясорубку, добавить рис, лук, зелень укропа и петрушки, панировочные сухари, яйцо, перец и соль. Сформовать из фарша тефтели, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, положить майонез и тушить до готовности на слабом огне.

Тефтели из говяжьей печени с картофелем

Ингредиенты

500 г говяжьей печени, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 яйцо, 40 г риса, 40 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, 100 мл томатного соуса, 2–4 ломтика ржаного хлеба, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Картофель вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Говяжью печень промыть, пропустить через мясорубку вместе с ржаным хлебом, добавить рис, лук, картофель, яйцо, перец и соль.

Сформовать из фарша тефтели, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, влить томатный соус, добавить лавровый лист, тушить до готовности на слабом огне, посыпать зеленью петрушки.

Тефтели из говяжьей печени с шампиньонами

Ингредиенты

500 г говяжьей печени, 150 г шампиньонов, 1 морковь, 1 луковица, 1 яйцо, 40 г риса,

40 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 100 г майонеза, 2 ломтика пшеничного хлеба, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Шампиньоны промыть. Говяжью печень промыть,

пропустить через мясорубку вместе с хлебом и грибами, добавить рис, лук, морковь, яйцо, перец и соль.

Сформовать из фарша тефтели, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, добавить майонез, лавровый лист, тушить до готовности на слабом огне, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Тефтели из куриной печени с помидорами

Ингредиенты

500 г куриной печени, 4 помидора, 1 морковь, 1 луковица, 1 яйцо, 30 г риса, 100 г панировочных сухарей, 40 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Куриную печень промыть, пропустить через мясорубку, смешать с рисом, луком, морковью, яйцом, панировочными сухарями, посолить и поперчить.

Сформовать из фарша тефтели, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, положить помидоры и лавровый лист, тушить до готовности на слабом огне, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Фрикадельки из курицы с грибами

Ингредиенты

500 г куриного фарша, 100 мл соевого соуса, 150 г шампиньонов, 100 г консервированной фасоли, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Зелень укропа вымыть и измельчить. Из куриного фарша сформовать фрикадельки, выложить их в казан вместе с грибами, посолить, поперчить,

залить соевым соусом, смешанным с водой. Тушить в течение 15 минут, добавить фасоль, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Фрикадельки из курицы с базиликом и укропом

Ингредиенты

400 г филе курицы, 1 луковица, 1 столовая ложка измельченного базилика, 1 столовая ложка измельченной зелени укропа, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, 20 мл растительного масла, 1 чайная ложка черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть. Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить базилик, соль, перец и немного воды. Из фарша сформовать фрикадельки, выложить их в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, посолить, влить немного воды, тушить до готовности. При подаче к столу сбрызнуть уксусом и посыпать зеленью укропа.

Фрикадельки из тушеной утки

Ингредиенты

500 г мяса утки, 150 г сливочного масла, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зелени петрушки, 200 мл куриного бульона, 1 морковь, 2 луковицы, 40 мл кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления

Яйца очистить и нарезать кружочками. Морковь вымыть, очистить и крупно нарезать. Лук очистить, вымыть и разрезать на 4–6 частей. Зелень петрушки вымыть.

Мясо промыть, нарезать крупными кусками, выложить в казан, влить немного воды, бульон, добавить морковь и лук, посолить, поперчить и тушить до готовности. Мясо, морковь и лук дважды пропустить через мясорубку, смешать со сливочным маслом, сформовать фрикадельки, выложить их в тарелку, полить кетчупом, украсить веточками петрушки и кружками яйца.

Острые фрикадельки из вареной баранины

Ингредиенты

400 г вареной баранины, 4 зубчика чеснока, 1 пучок зелени кинзы, 50 г майонеза, 40 мл растительного масла, 1 чайная ложка красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть и измельчить. Зелень кинзы вымыть. Мясо пропустить через мясорубку, перемешать с перцем, майонезом и чесноком, посолить. Сформовать фрикадельки, выложить их в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, положить веточки кинзы, тушить 10 минут.

Фрикадельки из баранины и сельдерея

Ингредиенты

400 г вареной баранины, 1 стебель сельдерея, 1 яйцо, 50 г майонеза, 1 пучок зелени петрушки, 100 г сливочного масла, 100 г панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, измельчить. Сельдерей вымыть. Мясо пропустить через мясорубку вместе с сельдереем. В фарш добавить яйцо, майонез и соль. Сформовать фрикадельки, обвалять в панировочных сухарях, выложить в казан, обжарить в сливочном масле, влить немного воды, добавить зелень петрушки, тушить 5–7 минут.

Фрикадельки «Сливочные»

Ингредиенты

500 г телятины, 500 мл молока, 100 мл сливок, 150 г консервированного зеленого горошка, 50 г жира, 2 моркови, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зелени укропа, 100 г тертого сыра, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь и лук очистить, вымыть и крупно нарезать. Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Мясо промыть, замочить в молоке на 2 часа, затем нарезать крупными кусками. Куски мяса посолить, поперчить, выложить в казан, добавить жир, влить немного воды и тушить на среднем огне в течение 10 минут. Добавить морковь, лук и тушить до готовности.

Тушеное мясо, лук и морковь остудить, дважды пропустить через мясорубку, добавить чеснок и сливки.

Фарш перемешать, сформовать фрикадельки, выложить в казан, посыпать сыром, тушить под крышкой 5 минут. При подаче к столу украсить зеленым горошком и посыпать зеленью укропа.

Фрикадельки из говядины в пиве

Ингредиенты

1 кг говядины, 200 мл куриного бульона, 2 луковицы, 2 моркови, 200 мл светлого пива, 1 яйцо, 70 г жира, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки пшеничной муки, лавровый лист, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать, посыпать мукой и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Зелень укропа вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения.

Мясо промыть, нарезать крупными кусками, пропустить через мясорубку, добавить яйцо, посолить, поперчить.

Сформовать фрикадельки, выложить в казан, обжарить в жире до образования золотистой корочки, залить горячим бульоном, довести до кипения, влить пиво и тушить в течение 10 минут. Добавить томатную пасту, лавровый лист и тушить в течение 5 минут. Положить лук и морковь, довести до готовности на слабом огне. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Фрикадельки из говядины в сметане

Ингредиенты

1 кг говядины, 200 г сметаны, 50 г жира, 1 морковь, 2 луковицы, 1 яйцо, лавровый лист,

1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, 3–4 горошины черного перца, молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лук и морковь очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку, добавить яйцо, посолить, поперчить. Сформовать фрикадельки, выложить в казан, обжарить в жире до образования золотистой корочки, влить немного воды, добавить лавровый лист, перец горошком, лук, морковь и тушить на среднем огне в течение 20 минут. Положить сметану и тушить до готовности на слабом огне. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Фрикадельки из свинины с морковью и капустой

Ингредиенты

1 кг свинины, 4 моркови, 200 г белокочанной капусты, 30 мл растительного масла, 200 г сметаны, 2 яйца, 50 г панировочных сухарей, 3 луковицы, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть и нашинковать. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку, добавить яйца, панировочные сухари, посолить, поперчить. Сформовать фрикадельки, выложить в казан, обжарить в растительном масле до образования золотистой корочки, добавить лук, морковь, капусту, лавровый лист, сметану и залить водой так, чтобы жидкость покрывала содержимое не более чем на У. Тушить на слабом огне до готовности.

Фрикадельки из свинины в томатном соусе

Ингредиенты

500 г свинины, 200 г томатной пасты, 40 г свиного жира, 3 луковицы, 1 яйцо, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть и измельчить. Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку, смешать с луком, яйцом, посолить, поперчить. Сформовать фрикадельки, выложить в казан, обжарить в жире, влить немного воды, добавить томатную пасту и тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Вторые блюда из овощей и грибов

Тушеные овощи и грибы

Брокколи с яйцом и луком

Ингредиенты

500 г брокколи, 3 яйца, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 3 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Брокколи выложить в казан, добавить лук, перемешать, влить растительное масло и жарить в течение 10 минут. Добавить взбитые с солью и размягченным сливочным маслом яйца, тушить до готовности.

Брокколи с кукурузой и грибами

Ингредиенты

400 г брокколи, 100 г консервированной кукурузы, 30 г сушеных грибов, 2 луковицы,

50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить брокколи, предварительно замоченные грибы, тушить 15 минут. Добавить кукурузу, соль, перец, сливочное масло, тушить до готовности.

Белокочанная капуста с маринованными грибами

Ингредиенты

300 г белокочанной капусты, 100 г маринованных шампиньонов, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, 2 зубчика чеснока, перец, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, нашинковать. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в казан и обжарить вместе с укропом в растительном масле.

Добавить капусту, маринованные грибы, перемешать и тушить 15–20 минут. Добавить сливочное масло, соль, перец, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать чесноком.

Белокочанная капуста с рисом

Ингредиенты

500 г белокочанной капусты, 50 г риса, 4 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 помидор, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Помидор вымыть и протереть через сито. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Капусту вымыть, нашинковать, перемешать с луком, выложить в казан, влить немного воды, положить рис, добавить растительное масло, перец, соль. Тушить 20 минут, добавить помидор. При подаче к столу посыпать зеленью.

Пекинская капуста с зеленым горошком

Ингредиенты

400 г пекинской капусты, 150 г зеленого горошка, 2 моркови, 1 луковица, 200 мл овощного бульона, 100 г сыра, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Пекинскую капусту вымыть, крупно нарезать. Зеленый

горошек вымыть, бланшировать

1-2 минуты в горячей воде. Сыр натереть на крупной терке. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в казан, обжарить в растительном масле. Добавить пекинскую капусту, посолить, поперчить, залить бульоном, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать сыром.

Краснокочанная капуста с морковью

Ингредиенты

500 г краснокочанной капусты, 3 моркови, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Капусту вымыть, нашинковать. Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками, выложить в казан, обжарить вместе с луком в растительном масле.

Добавить капусту, перец и соль. Тушить 25–30 минут, положить чеснок, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Брюссельская капуста с помидорами, морковью и орехами

Ингредиенты

400 г замороженной брюссельской капусты, 100 мл овощного бульона, 3 помидора, 2 моркови, 1 луковица, 2 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Морковь и лук выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить брюссельскую капусту, помидоры, орехи и майонез, посолить, поперчить, залить бульоном и тушить до

готовности.

Цветная капуста с вешенками

Ингредиенты

500 г замороженной цветной капусты, 150 г вешенок, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Вешенки промыть, крупно нарезать, выложить в казан, обжарить вместе с луком в растительном масле. Добавить цветную капусту, посолить, влить немного воды, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Цветная капуста с курагой и черносливом

Ингредиенты

500 г цветной капусты, 100 мл овощного бульона, 100 г кураги и чернослива, 2 луковицы, 2 моркови, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 пучка зелени петрушки, молотая корица, перец, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой.

Лук и морковь выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить цветную капусту и предварительно замоченные курагу и чернослив, залить бульоном, тушить 15 минут, посолить, поперчить, посыпать корицей, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Цветная и брюссельская капуста в грибном бульоне

Ингредиенты

300 г цветной капусты, 300 г замороженной брюссельской капусты, 250 мл грибного бульона, 2 моркови, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия.

Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Зелень укропа вымыть, нарубить. Морковь и лук выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить цветную и брюссельскую капусту, посолить, поперчить.

Залить подогретым бульоном, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Цукини с морковью и луком

Ингредиенты

2—3 цукини, 3 моркови, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть.

Цукини вымыть, очистить, нарезать соломкой, смешать с морковью и луком, выложить в казан, посолить, поперчить, добавить растительное масло. Жарить 10 минут, добавить майонез, тушить до готовности. При подаче к столу украсить веточками укропа.

Цукини с чесноком

Ингредиенты

2—3 цукини, 10 зубчиков чеснока, 2 столовые ложки майонеза, 5 столовых ложек растительного масла, 4 столовые

ложки пшеничной муки, 2–3 яйца, соль.

Способ приготовления

Цукини вымыть, очистить и нарезать кружочками. Яйца взбить. Кружочки цукини посолить, смазать взбитыми яйцами, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в растительном масле. Выложить в казан, добавить чеснок и майонез. Тушить под крышкой в течение 5 минут.

Тушеные кабачки

Ингредиенты

2 кабачка, 5 помидоров, 2 зубчика чеснока, 50 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, положить в кипяток на 5 минут, снять кожицу. Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками, выложить в казан, обжарить в растительном масле, влить немного воды, добавить помидоры, чеснок и зелень петрушки. Тушить 15 минут, посолить, поперчить, нагревать на среднем огне в течение 5 минут.

Картофель со сметаной и горчицей

Ингредиенты

5 клубней картофеля, 1 луковица, 200 г сметаны, 1 пучок зелени укропа, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть и мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать ломтиками, выложить в казан, посолить, поперчить, добавить горчицу, лук, уксус, перемешать и оставить на 10 минут. Посыпать зеленью укропа, полить сметаной и тушить до

готовности.

Картофель под яичным соусом

Ингредиенты

5 клубней картофеля, 2 луковицы, 2 яйца, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, 50 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть и нарубить. Для приготовления соуса взбить яйца с растительным маслом и уксусом.

Картофель и лук выложить в казан, залить 150 мл воды, посолить, поперчить, довести до кипения и тушить на слабом огне до готовности, полить соусом, оставить под крышкой на 10 минут.

Кабачки с вешенками и цветной капустой

Ингредиенты

500 г кабачков, 100 г вешенок, 100 г замороженной цветной капусты, 2 столовые ложки майонеза, 50 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, нарезать кружочками. Вешенки промыть, крупно нарезать, выложить в казан с разогретым растительным маслом вместе с кабачками, обжарить. Добавить цветную капусту, посолить, влить немного воды, положить майонез, тушить до готовности.

Кабачки с брюссельской капустой в соевом соусе

Ингредиенты

500 г кабачков, 200 г замороженной брюссельской капусты, 1

луковица, 3 столовые ложки соевого соуса, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой.

Лук очистить, вымыть и нарубить. Брюссельскую капусту выложить в казан, сверху выложить кабачки и лук, добавить соевый соус, соль. Тушить до готовности.

Шампиньоны с помидорами

Ингредиенты

300 г шампиньонов, 4 помидора, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка пшеничной муки, 100 г сметаны, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарубить. Помидоры вымыть. 1 помидор измельчить, остальные нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть.

Грибы промыть, нарезать ломтиками, выложить в казан, добавить масло и жарить в течение 15 минут. Добавить лук, муку и жарить еще 10 минут. Влить немного воды, посолить, положить сметану, измельченный помидор и тушить до готовности. При подаче к столу украсить веточками укропа и оформить кружочками помидоров.

Молодой картофель в винном соусе

Ингредиенты

7-10 клубней молодого картофеля, 200 мл куриного бульона, 150 мл белого вина, 1 луковица, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 пучок зелени укропа, 2 чайные ложки уксуса, перец, соль.

Способ приготовления

Бульон соединить с вином, довести до кипения. Лук очистить, вымыть, нарубить, сбрызнуть уксусом и оставить на 10 минут. Зелень укропа вымыть и нарезать. Картофель вымыть,

очистить, посолить, поперчить, положить в казан с разогретым оливковым маслом, обжарить. Влить смесь бульона и вина, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и луком.

Морковь с грибами

Ингредиенты

3-4 крупные моркови, 200 г шампиньонов, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки майонеза, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Грибы промыть, нарезать ломтиками, выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить морковь, посолить, положить майонез, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Баклажаны в томатном соусе

Ингредиенты

4 баклажана, 5–6 помидоров, 1 пучок зелени укропа, 2 столовые ложки оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Помидоры вымыть, мелко нарезать, выложить в казан, добавить баклажаны, оливковое масло, перец, соль, обжарить, влить немного воды, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Баклажаны с картофелем в грибном бульоне

Ингредиенты

3 баклажана, 4 клубня картофеля, 200 мл грибного бульона, 1 пучка зелени петрушки, 1 пучка зелени укропа, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать крупными кубиками. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

В казане разогреть растительное масло, положить картофель и баклажаны, жарить до образования золотистой корочки, посолить, поперчить, залить горячим бульоном, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Баклажаны в орехово-чесночном соусе

Ингредиенты

4 баклажана, 100 г сметаны, 50 г майонеза, 70 г ядер грецких орехов, 2–3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 стручок перца чили, 1 пучок зелени кинзы, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками. Орехи обжарить на сковороде без масла, нарубить. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Чеснок очистить, вымыть. Перец чили вымыть, удалить семена, растолочь вместе с чесноком в ступке. Для приготовления соуса смешать сметану с майонезом, чесноком, лимонным соком и орехами, посолить. Баклажаны выложить в казан, полить соусом, посыпать зеленью кинзы и тушить до готовности.

Тыква с кукурузой в томате

Ингредиенты

400 г мякоти тыквы, 250 г консервированной кукурузы, 200 мл томатного сока, 2 помидора, 2–3 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Тыкву нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками. Чеснок и лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в растительном масле.

Тыкву выложить в казан, залить томатным соком, тушить под крышкой 30 минут, добавить помидоры, кукурузу, чеснок и лук, посолить, поперчить, тушить до готовности.

Тыква в соевом соусе по-китайски

Ингредиенты

500 г мякоти тыквы, 150 мл грибного бульона, 10 г тертого корня имбиря, 130 мл соевого соуса, 1 столовая ложка тертой цедры апельсина, 1 пучка зелени кинзы, 1 чайная ложка семян кунжута, 1 чайной ложки семян тмина, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Тыкву нарезать кубиками. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Тыкву выложить в казан, залить бульоном, добавить лавровый лист и тушить под крышкой на слабом огне 30 минут. Добавить имбирь, семена кунжута и тмина, цедру апельсина, посолить, поперчить, влить соевый соус, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Лобио с шампиньонами и луком

Ингредиенты

300 г стручковой фасоли, 300 г шампиньонов, 200 мл грибного бульона, 4 луковицы, 3 зубчика чеснока, 4 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени базилика, перец, соль.

Способ приготовления

Фасоль вымыть, крупно нарезать. Зелень базилика вымыть, нарубить. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы промыть, мелко нарезать, выложить вместе с луком в казан, обжарить в растительном масле. Добавить фасоль, посолить,

поперчить, влить бульон, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать чесноком и зеленью базилика.

Лобио по-грузински

Ингредиенты

300 г фасоль, 100 г темного винограда, 4 помидора, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучка зелени кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Фасоль вымыть и нарезать кусочками длиной 4–5 см. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Виноград вымыть, разрезать каждую ягоду пополам и удалить косточки.

Лук выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить фасоль, виноград, зелень петрушки и кинзы, влить лимонный сок, посолить, поперчить, тушить до готовности. При подаче к столу украсить ломтиками помидоров.

Стручковая фасоль в кунжутном соусе

Ингредиенты

500 г замороженной стручковой фасоли, 2 помидора, 2 столовые ложки семян кунжута, 3 столовые ложки соевого соуса, 1–2 столовые ложки грейпфрутового сока, 1 столовая ложка сахара, 1 столовой ложки рубленой зелени кинзы.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Семена кунжута обжарить на сковороде без масла, охладить, растолочь в ступке и смешать с сахаром, соевым соусом и грейпфрутовым соком. Фасоль и помидоры выложить в казан, полить соусом, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Овощное ассорти с базиликом

Ингредиенты

2 клубня картофеля, 2 моркови, 200 г брюссельской капусты, 300 мл грибного бульона, 150 г замороженного зеленого горошка, 1 луковица, 1 пучка зелени базилика, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь очистить, вымыть. Брюссельскую капусту вымыть. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень базилика вымыть, нарубить.

Лук, морковь и картофель выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить зеленый горошек и капусту, посолить, поперчить, залить горячим бульоном, посыпать базиликом, тушить до готовности.

Овощное ассорти с укропом

Ингредиенты

2 стручка сладкого перца, 2 помидора, 1 морковь, 1 баклажан, 2 луковицы, 200 мл грибного бульона, 1 пучок зелени укропа, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, соль.

Способ приготовления

Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Баклажан и помидоры вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Овощи выложить в казан, посолить, сбрызнуть уксусом, полить растительным маслом, обжарить, влить горячий бульон, перемешать, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Овощное ассорти с грибами в томате

Ингредиенты

4 моркови, 2 луковицы, 1 цукини, 100 г замороженной стручковой фасоли, 100 г замороженных опят, 200 мл томатного сока, 100 мл овощного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа вымыть, нарубить. Морковь и цукини вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в казан с разогретым растительным маслом, добавить морковь и цукини, обжарить, добавить стручковую фасоль, грибы, посолить и поперчить.

Влить томатный сок, смешанный с бульоном, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Фаршированные овощи и грибы

Цукини, фаршированные рисом и морковью

Ингредиенты

3—4 цукини, 2 моркови, 100 г риса, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа, 10 мл растительного масла, 1 зубчик чеснока, 100 г тертого сыра, перец, соль.

Способ приготовления

Цукини вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть из середины часть мякоти и мелко нарезать ее. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть и измельчить. Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Рис варить до полуготовности, смешать с морковью, луком, мякотью цукини и укропом, наполнить этой смесью половинки цукини, соединить их и перевязать нитками.

Цукини выложить в казан с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, слегка обжарить, влить немного воды, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать сыром.

Цукини, фаршированные грибами и зеленью

Ингредиенты

4—5 цукини, 300 г шампиньонов, 2 пучка зелени укропа, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Цукини вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть из середины мякоть и мелко нарезать ее. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть и измельчить. Грибы промыть, нарезать ломтиками, выложить в казан, добавить лук, сливочное масло и жарить в течение 5–7 минут.

Жареные грибы и лук смешать с зеленью петрушки и мякотью цукини, наполнить этой смесью половинки цукини, соединить их, перевязать нитками.

Цукини выложить в казан, посолить, добавить растительное масло, слегка обжарить, влить немного воды, положить перец, лавровый лист, тушить 10 минут, добавить томатную пасту и тушить до готовности.

Баклажаны, фаршированные яблоками и черносливом

Ингредиенты

3 баклажана, 3 небольших яблока, 2 столовые ложки вареного риса, 3 столовые ложки сливочного масла, 50 г чернослива, 4 столовые ложки сметаны, 3 столовые ложки панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть из середины часть мякоти и мелко нарезать ее. Яблоки вымыть, очистить, натереть на терке, смешать с предварительно замоченным и нарезанным черносливом, рисом, сливочным маслом, солью и наполнить этой смесью половинки баклажанов, соединить их, перевязать нитками.

Баклажаны выложить в посыпанный панировочными сухарями казан, слегка обжарить, полить сметаной, влить немного воды, тушить до готовности.

Картофель, фаршированный грибами

Ингредиенты

6 клубней картофеля, 150 г шампиньонов, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 50 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть. Грибы промыть. Картофель вымыть, очистить, разрезать на половинки, вырезать ножом углубления. Грибы, лук и вырезанные кусочки картофеля пропустить через мясорубку, посолить и поперчить. Наполнить приготовленной

смесью половинки картофеля, выложить их в казан с разогретым сливочным маслом, слегка обжарить, влить немного воды, добавить майонез, тушить до готовности.

Кабачки, фаршированные картофелем

Ингредиенты

2 небольших кабачка, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 100 г майонеза, 20 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть семена и часть мякоти. Мякоть измельчить. Картофель и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Лук очистить, вымыть, измельчить, перемешать с картофелем, морковью и мякотью кабачков. Половинки кабачков наполнить приготовленной смесью, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, посолить, поперчить, полить майонезом, тушить до готовности.

Кабачки, фаршированные яйцами и зеленым луком

Ингредиенты

2 небольших кабачка, 4 сваренных вкрутую яйца, 2 пучка зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 столовая ложка майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить из середины семена и часть мякоти, посолить, поперчить и оставить на 10–15 минут.

Зеленый лук вымыть и нарубить. Яйца очистить и натереть на мелкой терке. Яйца и лук перемешать и наполнить этой смесью половинки кабачков.

Половинки кабачков соединить, перевязать нитками, выложить в казан, добавить растительное масло, обжарить, влить немного воды, положить майонез и томатную пасту, тушить до готовности.

Болгарский перец, фаршированный шампиньонами

Ингредиенты

5—6 стручков болгарского перца, 300 г шампиньонов, 1 луковица, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки майонеза, соль.

Способ приготовления

Стручки болгарского перца вымыть и аккуратно удалить плодоножки и семена, сделав круговой надрез у плодоножки. Грибы промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Грибы перемешать с луком, посолить, нафаршировать этой смесью стручки перца, выложить в казан с разогретым растительным маслом, слегка обжарить, влить немного воды, добавить сметану, тушить до готовности. При подаче к столу полить майонезом.

Болгарский перец, фаршированный рисом, луком и морковью

Ингредиенты

5-6 стручков болгарского перца, 100 г риса, 2 моркови, 2 луковицы, 3 столовые ложки томатной пасты, лавровый лист, 3 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Стручки болгарского перца вымыть и аккуратно удалить плодоножки и семена, сделав круговой надрез у плодоножки. Лук очистить, вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Рис перемешать с луком и морковью, посолить, нафаршировать этой смесью стручки перца, выложить в казан, добавить растительное масло, слегка обжарить, влить немного воды, тушить 15 минут, положить томатную пасту, лавровый лист и тушить до готовности.

Болгарский перец, фаршированный опятами

Ингредиенты

5-6 стручков болгарского перца, 300 г опят, 1 луковица, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки майонеза, соль.

Способ приготовления

Стручки болгарского перца вымыть и аккуратно удалить плодоножки и семена, сделав круговой надрез у плодоножки. Грибы перебрать, промыть, очистить и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Грибы перемешать с луком, выложить в сковороду, добавить растительное масло, обжарить до золотистого цвета, затем посолить, влить немного воды, тушить до готовности, остудить и нафаршировать этой смесью стручки перца.

Стручки перца выложить в казан, добавить смесь сметаны и майонеза, влить немного воды, тушить до готовности.

Болгарский перец, фаршированный рисом и фисташками

Ингредиенты

8 стручков болгарского перца, 50 г измельченных ядер фисташек, 200 мл овощного бульона, 100 г риса, 2 помидора, 1 луковица, 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Рис промыть, варить в подсоленной воде до полуготовности. Смешать рис, фисташки, лук, полученным фаршем наполнить перец. Помидоры вымыть, мелко нарезать. Морковь и коренья очистить, вымыть, мелко нарезать.

Стебель сельдерея вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. В казан выложить овощи, сверху уложить фаршированный перец. Влить бульон, поперчить и тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Болгарский перец, фаршированный савойской капустой

Ингредиенты

4 стручка болгарского перца, 300 г савойской капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 5 зубчиков чеснока, 300 мл грибного бульона, 3 столовые ложки томатной пасты, 1 пучок зелени петрушки, приправа для овощей, перец, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью. Морковь, корень петрушки и корень сельдерея вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Капусту, морковь, коренья, зелень петрушки смешать и оставить на 1–2 часа. Чеснок очистить, вымыть, крупно нарезать. Перец вымыть, удалить плодоножки и семена.

Нафаршировать перец капустой, выложить в казан, влить бульон и тушить 20 минут. Добавить томатную пасту, чеснок, перец, приправу и тушить до готовности.

Шляпки шампиньонов, фаршированные гречневой кашей

Ингредиенты

500 г шампиньонов, 150 г гречневой каши, 1 пучок зелени петрушки, 4 столовые ложки майонеза, 10 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, очистить, отварить целиком в подсоленной воде, отделить шляпки от ножек. Зелень петрушки вымыть и мелко нарубить.

Ножки грибов пропустить через мясорубку, смешать с гречневой кашей, зеленью петрушки и майонезом, поперчить и нафаршировать приготовленной смесью шляпки грибов. Выложить их в казан с разогретым растительным маслом, слегка обжарить, тушить до готовности.

Шляпки шампиньонов, фаршированные баклажанами и базиликом

Ингредиенты

500 г шампиньонов, 2 баклажана, 1 пучок зелени базилика, 4 столовые ложки майонеза, 10 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, очистить, отварить целиком в подсоленной воде, отделить шляпки от ножек. Зелень базилика вымыть и нарубить. Баклажаны вымыть, мелко нарезать.

Ножки мелко нарезать, смешать с баклажанами, зеленью базилика и майонезом, нафаршировать приготовленной смесью шляпки грибов. Выложить их в казан с разогретым растительным маслом, слегка обжарить, тушить до готовности.

Шляпки шампиньонов, фаршированные зеленью

Ингредиенты

500 г шампиньонов, 2 пучка зелени укропа, петрушки и кинзы, 3 столовые ложки майонеза, 50 г тертого сыра, 10 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Грибы перебрать, очистить, промыть и отварить целиком в подсоленной воде, отделить шляпки от ножек.

Зелень вымыть и измельчить. Ножки грибов пропустить через мясорубку, смешать с зеленью и майонезом, поперчить и нафаршировать приготовленной смесью шляпки грибов. Выложить их в казан с разогретым растительным маслом, слегка обжарить, влить немного воды, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать сыром.

Вторые блюда из рыбы и морепродуктов

Рыбные блюда

Филе пикши с картофелем

Ингредиенты

400 г филе пикши, 4 клубня картофеля, 2 луковицы, 150 г сыра, 100 г майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Филе промыть, крупно нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Рыбу, картофель и лук выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, посолить, поперчить, полить майонезом, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать сыром и зеленью укропа.

Филе лимонемы в маринаде

Ингредиенты

500 г филе лимонемы, 1 морковь, 2 луковицы, 1 чайная ложка сахара, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, лавровый лист, 1 пучок зелени укропа, 1 пучка зелени петрушки, гвоздика, корица, соль.

Способ приготовления

Для приготовления маринада лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, выложить в кастрюлю, добавить лук, сахар, лавровый лист, гвоздику, корицу, уксус, соль, влить 500 мл воды и кипятить в течение 15 минут. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Филе лимонемы промыть, нарезать порционными кусками, залить маринадом и оставить на 30 минут.

Куски филе выложить в казан с разогретым растительным маслом, влить немного маринада, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью.

Филе хека с луком и сладким перцем

Ингредиенты

500 г филе хека, 100 г сметаны, 2 луковицы, 2 стручка сладкого перца, 1 яйцо, 1 пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Филе хека промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Выложить рыбу, лук и перец в казан. Яйцо взбить с солью и перцем, добавить сметану, перемешать и залить полученной смесью рыбу и овощи. Тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Осетрина по-русски

Ингредиенты

1 кг осетрины, 2 помидора, 1 лимон, 1 пучок зелени петрушки, 4 столовые ложки рыбного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, тертый мускатный орех на кончике ножа, молотый кориандр, молотая паприка, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу промыть и нарезать порционными кусками. Зелень петрушки вымыть. Лимон вымыть, разрезать пополам, из одной половинки выжать сок, вторую нарезать тонкими ломтиками. Помидоры вымыть, один разрезать пополам, второй обдать кипятком, снять кожицу, нарезать и протереть через сито.

Полученное пюре смешать с лимонным соком, растительным маслом, специями и солью, выложить в казан, добавить куски рыбы. Тушить 10 минут, влить бульон и тушить до готовности. При подаче к столу украсить ломтиками лимона, половинками помидора и веточками петрушки.

Филе сазана с зеленью

Ингредиенты

1 кг филе сазана, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 2 пучка зелени укропа и петрушки, 1 пучка зелени кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Филе сазана промыть, нарезать порционными кусками, натереть солью, перцем и чесноком, оставить на 10 минут, выложить в казан. Зелень вымыть, нарубить, смешать с панировочными сухарями, лимонным соком и растительным маслом.

Полученную смесь выложить на куски рыбы, влить немного воды, тушить до готовности.

Филе семги с баклажанами

Ингредиенты

1 кг филе семги, 4 столовые ложки растительного масла, 4 баклажана, 3 зубчика чеснока, 2 огурца, 4 помидора, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучка зелени укропа, 1 пучка зелени кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Филе семги промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, полить 2 столовыми ложками растительного масла. Чеснок очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Помидоры и огурцы вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки, укропа и кинзы вымыть, нарубить. Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, посолить.

Казан смазать оставшимся маслом, выложить в него куски рыбы и кружочки баклажанов, обжарить, влить немного воды, тушить до готовности, добавить чеснок, оставить под крышкой на 5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью, оформить кружочками помидоров и огурцов.

Филе семги в винном соусе

Ингредиенты

1 кг филе семги, 1 луковица, 30 г сливочного масла, 100 мл красного вина, 4 столовые ложки томатного соуса, 2 огурца, 100 г редиса, 1 пучок зелени укропа, 5 горошин душистого перца, соль.

Способ приготовления

Филе семги промыть, нарезать порционными кусками, посолить. Лук очистить, вымыть и нарезать.

Для приготовления маринада смешать томатный соус, вино, лук и душистый перец, довести до кипения. Маринадом залить рыбу и оставить на 20 минут.

Редис и огурцы вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Казан смазать сливочным маслом, выложить на него куски рыбы и обжарить. Влить маринад, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа, украсить кружочками редиса и огурцов.

Филе семги с кабачками и пряностями

Ингредиенты

1 кг филе семги, 500 г кабачков, 5 столовых ложек растительного масла, 2 луковицы, 2 помидора, 2–3 лавровых листа, 1 столовая ложка аджики, 1 пучок зелени сельдерея, 1 пучка зелени петрушки, 1 веточка чабреца, 1 чайной ложки тмина, 1 чайной ложки корицы, 1 чайная ложка молотого красного перца, 1 чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Зелень сельдерея вымыть, нарубить. Зелень петрушки и веточку чабреца вымыть.

Филе семги промыть, нарезать кусочками, положить в казан, добавить лук, сельдерей, черный перец, аджику, тмин, чабрец, помидоры, корицу и растительное масло. Слегка обжарить, добавить кабачки, красный перец, соль, лавровый лист, влить немного воды и тушить до готовности. При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Филе лосося в пивном соусе

Ингредиенты

700 г филе лосося, 120 мл светлого пива, 2 чайные ложки лимонного сока, 5–6 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки кетчупа, соль.

Способ приготовления

Филе лосося промыть, нарезать порционными кусками, посолить, сбрызнуть лимонным соком. Выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, влить пиво, тушить до готовности. При подаче к столу полить кетчупом.

Филе судака с картофелем в кисло-сладком маринаде

Ингредиенты

1 кг филе судака, 100 мл лимонного сока, 4 клубня картофеля, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, 1 столовая ложка сахара, мускатный орех на кончике ножа, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать крупными кусками и посолить. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Филе судака промыть и нарезать порционными кусками. Лимонный сок смешать с перцем, мускатным орехом, сахаром и 200 мл воды. Куски рыбы посолить, залить приготовленным маринадом и оставить на 20 минут.

Казан смазать маслом, выложить в него куски рыбы и картофеля, обжарить, влить маринад, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Филе судака по-китайски

Ингредиенты

1 кг филе судака, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 лимон, 100 г сметаны, 1 пучок зеленого

лука, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 чайная ложка семян тмина, перец, соль.

Способ приготовления

Филе судака промыть, нарезать порционными кусками и сбрызнуть лимонным соком. Лимон вымыть, нарезать кружочками. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зеленый лук, зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Куски судака выложить в казан, влить растительное масло, добавить репчатый лук, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, обжарить. Посолить, поперчить, посыпать семенами тмина, полить сметаной и тушить до готовности. При подаче к столу украсить кружочками лимона.

Филе форели в апельсиновом соусе

Ингредиенты

800 г филе форели, цедра 1 апельсина, 4 столовые ложки апельсинового сока, 3 столовые ложки растительного масла, 1–2 бутона гвоздики, лавровый лист, 2–3 горошины душистого перца, 2–3 горошины черного перца, соль.

Способ приготовления

Филе форели промыть, нарезать порционными кусками. Цедру натереть на мелкой терке. Для приготовления соуса растереть в ступке перец, гвоздику и лавровый лист, добавить растительное масло, апельсиновый сок и соль, перемешать.

Выложить форель в казан, залить соусом и тушить до готовности. При подаче к столу посыпать апельсиновой цедрой.

Палтус с фруктами

Ингредиенты

Тушка палтуса, 3 яблока, 2 груши, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Яблоки и груши вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину и сбрызнуть лимонным соком. Зелень укропа вымыть и нарубить. Рыбу выпотрошить, вымыть, сделать надрез со стороны спинки и аккуратно удалить кости. Филе нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить.

Филе палтуса и фрукты выложить в казан, смазанный растительным маслом, обжарить, влить немного воды, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Филе королевского окуня с овощами

Ингредиенты

500 г филе королевского окуня, 4 клубней молодого картофеля, 2–3 помидора, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 веточка чабреца, 1 веточка мелиссы, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, варить в подсоленной воде до полуготовности. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Мелиссу и чабрец вымыть, нарубить. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

Филе рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в казан, добавить картофель и помидоры, посолить, поперчить и полить смесью растительного масла и лимонного сока. Тушить до готовности. При подаче к столу посыпать чесноком, мелиссой и чабрецом.

Филе трески с зеленым горошком

Ингредиенты

1 кг филе трески, 400 г замороженного зеленого горошка, 2 столовые ложки яблочного уксуса, 1 столовая ложка томатного соуса, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка семян тмина, 1 чайная ложка горчицы, 1 пучок зелени петрушки, молотый имбирь, перец, соль.

Способ приготовления

Филе трески промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить. Приготовить маринад из уксуса, томатного соуса, растительного масла, горчицы, тмина и имбиря. Залить рыбу маринадом и поставить в холодильник на 1 час.

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Рыбу выложить в казан, залить маринадом, тушить 5 минут, добавить зеленый горошек, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Филе морского языка в овощном соусе

Ингредиенты

1 кг филе морского языка, 2–3 помидора, 1 пучок щавеля, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка винного уксуса, 1 пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Филе морского языка промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Щавель вымыть, срезать черешки, листья нарезать полосками. Зелень петрушки вымыть.

Лук и помидоры выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить рыбу, тушить 10 минут, положить щавель, посолить, перемешать и тушить на слабом огне до готовности. При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Филе морского языка с картофелем

Ингредиенты

500 г филе морского языка, 200 мл овощного бульона, 4 клубня картофеля, 2 моркови, 2 помидора, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Филе морского языка промыть, нарезать небольшими

кусочками. Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Рыбу, картофель и морковь выложить слоями в казан, залить бульоном, тушить 10 минут. Добавить лук, помидоры, лавровый лист, посолить, поперчить и тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Морской язык с айвой

Ингредиенты

1 кг филе морского языка, 3 айвы, 1 столовая ложка томатной пасты, перец, соль.

Способ приготовления

Айву вымыть, удалить сердцевину, крупно нарезать. Филе рыбы промыть, посолить, крупно нарезать, выложить в казан, посолить, поперчить, сверху положить айву и томатную пасту, тушить до готовности.

Морской язык с цукини и фасолью

Ингредиенты

400 г филе морского языка, 2 цукини, 150 г консервированной фасоли, 1 луковица, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Цукини вымыть, мелко нарезать. Филе морского языка промыть, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Рыбу выложить в казан, сверху выложить цукини, лук и фасоль, посолить, поперчить, залить сметаной, тушить до готовности.

Путассу в грибном бульоне с овощами

Ингредиенты

600 г филе путассу, 200 мл грибного бульона, 2 моркови, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 1 лимон, 2 столовые ложки растительного масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу промыть, нарезать порционными кусками, натереть солью и перцем. Морковь и корень сельдерея очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Лимон вымыть, нарезать кружочками.

Морковь, сельдерей и лук спассеровать в растительном масле. В казан выложить куски рыбы. Сверху положить овощи и кружочки лимона. Залить бульоном, добавить лавровый лист и тушить до готовности.

Морской окунь с картофелем и хреном

Ингредиенты

400 г филе морского окуня, 2–3 клубня картофеля, 50 г тертого хрена, 100 г майонеза, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Хрен сбрызнуть уксусом. Филе морского окуня промыть, положить в казан вместе с картофелем, посолить, поперчить, полить майонезом, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать хреном.

Филе налима с молодым картофелем и кореньями

Ингредиенты

800 г филе налима, 5 клубней молодого картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 пучка зеленого лука, 1 пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, мелко нарезать. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, нарубить.

Филе налима промыть, нарезать порционными кусками. Морковь и коренья очистить, вымыть, нарезать кубиками. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Рыбу посолить, поперчить, выложить в казан, сверху положить картофель, лук, морковь и коренья. Тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленым луком и укропом.

Филе карпа с болгарским перцем

Ингредиенты

400 г филе карпа, 3–4 стручка болгарского перца, 1 клубень картофеля, 100 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить и нарезать тонкими кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена и нарезать кольцами. Филе карпа промыть, крупно нарезать, положить в казан, сверху выложить болгарский перец и картофель, посолить, полить майонезом. Тушить до готовности.

Голец с имбирем

Ингредиенты

500 г филе гольца, 2 луковицы, 150 мл овощного бульона, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 1 столовая ложка тертого имбиря, 1 чайная ложка сахара, перец, соль.

Способ приготовления

Филе гольца промыть, нарезать порционными кусками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Бульон влить в казан, довести до кипения, добавить уксус, положить куски рыбы и тушить 10 минут. Добавить имбирь, лук, сахар, соль, перец и тушить до готовности.

Копченая скумбрия с брокколи и рисом

Ингредиенты

1 кг филе копченой скумбрии, 100 г риса, 300 г замороженной брокколи, 1 лимон, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучка зелени петрушки, перец.

Способ приготовления

Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, спассеровать в растительном масле. Зелень петрушки вымыть. Лимон вымыть и нарезать кружочками.

Филе скумбрии нарезать небольшими кусочками, припустить, смешать с луком, поперчить, выложить в казан, сверху выложить брокколи. Тушить до готовности. При подаче к столу гарнировать рисом, украсить кружочками лимона и веточками петрушки.

Копченая скумбрия с сыром

Ингредиенты

500 г филе копченой скумбрии, 100 г сыра, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 луковицы, 150 г майонеза, перец.

Способ приготовления

Яйца очистить и нарубить. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Филе скумбрии крупно нарезать, выложить в казан, поперчить, сверху выложить кольца лука, посыпать рублеными яйцами и тертым сыром, полить майонезом. Тушить 10 минут.

Блюда из морепродуктов

Морепродукты с кабачками и сельдереем

Ингредиенты

300 г смеси очищенных замороженных морепродуктов, 2 небольших кабачка, 1 стебель сельдерея, 50 г вареного риса, 100 мл соуса для морепродуктов, перец, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, нарезать кубиками. Стебель сельдерея вымыть, измельчить. Морепродукты смешать с рисом и сельдереем, выложить в казан, сверху выложить кабачки, полить соусом, поперчить, посолить, тушить до готовности.

Маринованные морепродукты с рисом

Ингредиенты

200 г риса, 200 г маринованных мидий, креветок и кальмаров, 70 г сливочного масла, 1 чайная ложка специй для морепродуктов, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа вымыть, нарубить. Рис отварить в подсоленной воде со специями, заправить сливочным маслом, переложить в казан, сверху выложить морепродукты, посыпать зеленью укропа, влить немного воды и тушить 5–6 минут.

Мидии в помидорах

Ингредиенты

400 г маринованных мидий, 8 помидоров, 100 г риса, 1 яйцо, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 50 г сливочного масла,

50 гтертого сыра, перец, соль.

Способ приготовления

Рис сварить в подсоленной воде, остудить, смешать с мидиями, панировочными сухарями, яйцом, перцем и солью.

Помидоры вымыть, вырезать часть мякоти с семенами, нафаршировать подготовленной начинкой, выложить в казан с растопленным сливочным маслом, тушить 5–7 минут. При подаче к столу посыпать сыром.

Креветки с рисом, черносливом и яблоком

Ингредиенты

200 г очищенных креветок, 100 г риса, 40 г чернослива, 1 яблоко, 20 г сливочного масла, 50 г майонеза, 2 чайные ложки лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Чернослив замочить в теплой воде на 1 час, затем нарезать. Креветки сбрызнуть лимонным соком. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Рис отварить в подсоленной воде. Продукты выложить в смазанный сливочным маслом казан слоями: яблоко, рис, чернослив, креветки. Каждый слой посолить и смазать майонезом. Тушить до готовности.

Креветки с картофелем и маринованными грибами

Ингредиенты

250 г очищенных креветок, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 100 г маринованных грибов, 20 г сливочного масла, 50 г майонеза, 1 столовая ложка лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, нарезать кружочками. Грибы нарезать ломтиками. Креветки сбрызнуть лимонным соком, посолить, выложить в смазанный сливочным маслом казан, сверху положить картофель и грибы, полить майонезом, тушить 5–7 минут.

Кальмары в остром маринаде

Ингредиенты

500 г очищенных кальмаров, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зеленого лука, 1 пучка зелени кинзы, 2 чайные ложки сахара, 2 столовые ложки 3 %-ного уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, 1 стручок острого перца, соль.

Способ приготовления

Зеленый лук вымыть, нарубить. Для приготовления маринада зелень петрушки и кинзы, острый перец вымыть, нарезать, залить 200 мл воды, добавить соль и сахар, довести до кипения, остудить, влить уксус и растительное масло.

Кальмары крупно нарезать, выложить в казан, залить маринадом и тушить 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Кальмары с рисом и морковью

Ингредиенты

4 тушки очищенных кальмаров, 100 г отварного риса, 3 моркови, 100 мл рыбного бульона, 1 луковица, 1 пучка зелени укропа, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Кальмары промыть, посолить и сбрызнуть лимонным соком. Лук и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле, смешать с рисом, посолить. Зелень укропа вымыть, нарубить. Нафаршировать кальмары рисовой смесью, выложить в казан, залить бульоном и тушить 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Кальмары с вешенками и сельдереем

Ингредиенты

5 тушек очищенных кальмаров, 200 г вешенок, 1 луковица, 2 столовые ложки майонеза, 1 стебель сельдерея, 50 г сливочного масла, 1 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, мелко нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть, измельчить. Стебель сельдерея вымыть, измельчить. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Грибы и лук выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, посолить, тушить в течение 10 минут, добавить сельдерей, тушить до готовности.

Кальмары промыть, наполнить приготовленной смесью, выложить в казан, влить немного воды, добавить майонез, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Варенье, повидло и джемы по-восточному

Варенье

Айвовое варенье с лимонной цедрой

Ингредиенты

1 кг айвы, 1 кг сахара, 2–3 г лимонной кислоты, цедра 1 лимона, 1 пакетик ванильного сахара.

Способ приготовления

Айву вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. В казан налить 500 мл воды, довести до кипения, добавить сахар, сварить сироп. Положить айву, лимонную кислоту, варить 20 минут, добавить ванильный сахар и лимонную цедру, варить еще 5—10 минут. Варенье перелить в подготовленные банки и закрыть стерилизованными крышками.

Варенье из черешни с изюмом

Ингредиенты

1 кг черешни, 50 г изюма, 1,5 кг сахара, 5 г лимонной кислоты.

Способ приготовления

Черешню вымыть, удалить косточки. В казан налить 800 мл воды, добавить сахар, сварить сироп. Черешню и изюм опустить в кипящий сироп, варить 5—10 минут. Через 3 часа варенье снова поставить на огонь, варить до нужной густоты и за несколько минут до готовности добавить лимонную кислоту. Варенье перелить в подготовленные банки и закрыть стерилизованными крышками.

Варенье из абрикосов с миндалем

Ингредиенты

1 кг абрикосов, 1 кг сахара, 50 г сладкого миндаля.

Способ приготовления

Абрикосы вымыть, удалить косточки. В казан налить 500 мл воды, добавить сахар, сварить сироп.

Абрикосы опустить в кипящий сироп, варить 10 минут. Оставить на 4–5 часов, добавить миндаль, варить 15 минут. Варенье перелить в подготовленные банки и закрыть стерилизованными крышками.

Варенье из апельсиновых корок

Ингредиенты

1 кг апельсинов, 800 г сахара.

Способ приготовления

Апельсины вымыть, очистить. Кожуру нарезать.

В казан налить 500 мл воды, добавить сахар, сварить сироп, опустить в него апельсиновые корки, довести до кипения. Варенье перелить в подготовленные банки и закрыть стерилизованными крышками.

Ванильное варенье из темного винограда

Ингредиенты

1 кг темного винограда, 1–1,5 кг сахара, 2–3 г лимонной кислоты, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Виноград вымыть, бланшировать в кипящей воде в течение 1 минуты. В казан налить 800 мл воды, добавить сахар, сварить сироп. Виноград опустить в кипящий сироп, довести до кипения, оставить на 5–8 часов.

Добавить лимонную кислоту и ванилин, снова довести до кипения. Варенье перелить в подготовленные банки и закрыть стерилизованными крышками.

Грушевое варенье с лимонным соком

Ингредиенты

1 кг груш, сок 1 лимона, 0,8–1 кг сахара.

Способ приготовления

Неповрежденные спелые груши вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать небольшими кусочками и уложить слоями в казан, пересыпая каждый слой сахаром и добавляя лимонный сок.

Груши вынуть, образовавшийся сок довести до кипения, снять пену и добавить груши. Варить 20–25 минут. Варенье перелить в подготовленные банки и закрыть стерилизованными крышками.

Варенье из дыни

Ингредиенты

1 кг дыни, 1 кг сахара.

Способ приготовления

Дыню вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками, положить в эмалированную кастрюлю и поставить в холодное место на 2 часа.

Воду (800 мл) налить в казан, добавить сахар, сварить сироп, опустить в него дыню и оставить на 2 часа. Кусочки дыни вынуть шумовкой, сироп прокипятить, снимая образующуюся при кипении пену.

Кусочки дыни опустить в кипящий сироп и варить до прозрачности. Варенье перелить в подготовленные банки и закрыть стерилизованными крышками.

Персиковое варенье с яблоками и орехами

Ингредиенты

1 кг персиков, 500 г нарезанных дольками яблок, 1,5 кг сахара, 200 г молотых ядер грецких орехов.

Способ приготовления

Персики вымыть, удалить косточки. В казан налить 500 мл воды, добавить сахар, сварить сироп, опустить в него персики, варить 5 минут. Добавить бланшированные яблоки и грецкие орехи, варить еще 15 минут. Варенье перелить в подготовленные банки и закрыть стерилизованными крышками.

Варенье из лимонов

Ингредиенты

1 кг лимонов, 1,5 г сахара.

Способ приготовления

Лимоны вымыть, нарезать тонкими кружочками, удалив косточки, положить в казан, влить воду (1,2 л) и варить до размягчения кожуры, затем вынуть. В лимонный отвар насыпать 1 кг сахара, прокипятить и добавить еще 300 г сахара. Полученный сироп остудить, залить им лимоны, оставить на 24 часа. Лимоны положить в банку. В сироп добавить оставшийся сахар, прокипятить. Немного остывший сироп налить в банки с лимонами, закрыть крышками.

Повидло и джемы

Абрикосовое повидло с арахисом

Ингредиенты

1 кг спелых абрикосов, 50 г молотого арахиса, 500 г сахара.

Способ приготовления

Абрикосы вымыть, удалить косточки, выложить в казан, влить 100 мл воды, поставить на слабый огонь и варить, постоянно помешивая. Когда повидло начнет густеть, постепенно добавлять небольшими порциями сахар и арахис. Варить до полного загустения.

Готовое повидло в горячем виде положить в стерилизованные банки и сразу же закрыть стерилизованными крышками.

Персиковое повидло с лепестками роз

Ингредиенты

1 кг персиков, 2 столовые ложки сушеных лепестков роз, 300 г сахара, 3 г лимонной кислоты.

Способ приготовления

Вымытые персики разрезать на половинки, удалить косточки и несколько минут варить в небольшом количестве воды, затем протереть через сито. Пюре переложить в казан, добавить сахар, лепестки роз, размешать и варить на сильном огне около 30 минут, постоянно помешивая деревянной лопаточкой. За несколько минут до окончания варки добавить лимонную кислоту.

Готовое повидло налить в подготовленные банки, наполняя их доверху, герметично закрыть и перевернуть.

Повидло из айвы с гранатовым соком

Ингредиенты

1 кг айвы, 200 мл гранатового сока, 600 г сахара.

Способ приготовления

Айву вымыть, удалить сердцевину, нарезать, выложить в казан и варить в гранатовом соке до размягчения. Полученную массу в горячем виде протереть через сито и добавить сахар. Пюре поставить на слабый огонь и варить до загустения. Горячее повидло разложить по банкам и закрыть стерилизованными крышками.

Виноградный джем с тмином

Ингредиенты

1 кг кишмиша, 1 чайная ложка молотого тмина, 1,5 кг сахара.

Способ приготовления

Тщательно промытые спелые, но не перезревшие ягоды винограда положить в казан, налить немного воды, добавить сахар (700 г) и варить до уменьшения объема на ½. Добавить оставшийся сахар, тмин и варить до загустения. Готовый джем разложить по стерилизованным банкам и закрыть крышками.

Земляничный джем с мятой

Ингредиенты

1 кг земляники, 1 чайная ложка порошка мяты, 600 г сахара.

Способ приготовления

Землянику вымыть, ягоды положить в казан, засыпать сахаром и варить в течение 20 минут, добавить оставшиеся ягоды, порошок мяты и варить до готовности. Переложить джем в банки и закрыть крышками.

Джем из алычи с сиропом шиповника

Ингредиенты

1 кг алычи, 50 мл сиропа шиповника, 700 г сахара, 5–7 г лимонной кислоты.

Способ приготовления

Алычу вымыть, удалить косточки, положить в казан, добавить 200 г сахара, залить небольшим количеством воды, варить в течение 30 минут. Добавить оставшийся сахар, сироп шиповника, варить до загустения, постоянно помешивая. За несколько минут до окончания варки добавить лимонную кислоту. Остудить, разложить по банкам и закрутить их.

Приложение

Острый суп из курицы

Тыквенный суп с баклажанами и рисом

Плов по-узбекски

Плов с курицей

Плов с грибами

Вегетарианский плов

Говядина с брокколи и морковью

Говядина с рисом и зеленым луком

Говядина с овощами в остром соусе

Свинина с картофелем

Баранина с картофелем и шпинатом

Бараньи ребрышки с кабачками и фасолью

Жирная баранина с фасолью и рисом

Тушеная баранина

Овощное рагу в томате

Овощное рагу с тыквой